

長型對掌副木 (Long Opponens Splint) 穿戴須知

國泰綜合醫院復健科職能治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 副木簡介

副木(splint)是種低溫熱塑性的塑膠醫材，在 60°C—70°C 的水中只需要數分鐘的時間就會變軟，職能治療師便可依患者所需，直接在患部塑形，幾分鐘後它又可以完全冷卻，如石膏般堅硬，可以有良好的固定、支撐效果，但是卻比石膏輕巧許多且穿脫方便。治療師會根據不同的患者情況，製作適合的副木種類，以達到預期的治療功效。和許多市售的護具相比，副木的優點在於：因為是量身訂做所以感覺比較舒適、能夠提供足夠的穩定度、大多數健保都可以給付，更重要的是，當日後有需要還可做適度的修改或調整。

■ 副木種類

副木依其製作方式可以區分為兩大類：

◆**靜態副木**：靜態副木是由單片素材製成，不再外加可動的部位，可以用來支撐、穩定、保護或固定特定部位。

◆**動態副木**：動態副木是在靜態副木上加上可動的元素，例如彈簧或橡皮筋等，藉由提供一個和緩的力量以達到控制動作、增加關節角度或恢復動作等的目的。

■副木名稱

副木的名稱通常是根據它所提供的功能或所穿戴的部位來命名，例如：豎腕副木是指穿戴於手腕，提供手腕支撐功能的副木；抗痙攣副木可用來降低不正常的肌肉張力；踝足副木或稱垂足板則是指能提供腳踝固定功能，避免造成垂足的副木；依此類推。

另外有些功能相同的副木又可再依穿戴的部位來進一步命名，例如：豎腕副木可以分為腹側豎腕副木或背側豎腕副木；垂足板可以分為前側垂足板或後側垂足板。

■ 長型對掌副木

■ 定義

長型對掌副木可將拇指固定於對掌姿勢，長度約為前臂的 2/3；因採對掌姿勢，所以在固定拇指及手腕的同時，手部依然有功能，可以執行原本的日常生活活動；至於副木所需固定的角度或拇指所需固定的長度，則依患者的問題或需求來決定。



↑背面



↑掌面

■ 適用對象

臨床上需要穿戴長型對掌副木的患者，最常見的就是俗稱媽媽手的橈側肌腱炎，其它像是拇指的扭傷、韌帶受傷或關節炎、正中神經損傷、拇指伸肌肌腱修復、剛拆完石膏的舟狀骨骨折等皆可因穿戴長型對掌副木而使症狀得到改善。

■ 目的

根據不同的手腕或拇指固定角度，長型對掌副木可以提供不盡相同的治療目的。此次您使用長型對掌副木的目的是在於：

- 支撐或保護疼痛的姆指及手腕關節及其附近的組織，以舒緩疼痛、降低發炎或保持關節的完整性。
- 提供固定效果，以保護組織或促進組織癒合。
- 提供關節穩定度，以預防或矯正拇指用力時關節的變形。
- 限制不適當的動作，以避免從事活動時，拇指或手腕有不良動作或姿勢出現。
- 代償力量缺損的拇指對掌肌肉，使受影響之手部能發揮最大之功能。

■ 副木穿戴時間

何時需穿戴副木及穿戴副木的時間長短與治療成效有密切之關聯。針對您的情況，建議穿戴副木的時間為：

- 白天穿戴：每隔_____小時，放鬆_____分鐘。
- 工作時穿戴。

- 做_____活動時穿戴。
- 睡覺、休息時穿戴。
- 其他_____。

■ 配合復健運動

雖然副木可以提供良好的支撐、固定效果，但是過長時間的固定會造成關節僵硬、肌肉萎縮等副作用，為避免產生後遺症及希望能讓副木達到最佳之治療效果，請配合以下治療師所教導之復健計劃：

- 為避免患部水腫，休息、睡覺時請抬高於心臟上方。
- 穿戴副木時，請依治療師指導做_____運動，_____次/天。
- 每次取下副木時，請依治療師指導做_____部位之按摩 被動關節運動 主動關節運動。

■ 副木清潔與維護

副木的材質為低溫成形之塑膠，故有其一定之使用期限，為避免減低副木之壽命，請注意其使用、清潔及維護方式。

- 除治療師特別交代需以酒精擦拭外，一般以冷水加清潔劑清洗即可。
- 副木切勿接近熱源，如瓦斯爐、電毯、電暖器或置

於陽光曝曬下之汽車內，以免變形、損壞。

■其他_____。

■若發生以下情形請與治療師連絡

■皮膚有壓痕、磨破皮或起水泡。

■腫大、僵硬或疼痛。

■其他注意事項

關節保護原則 (joint protection)

日常生活適應及用品調整 (ADL modification)

省力原則 (energy conservation)

工作簡化 (work simplification)

其他_____

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或職能治療師
討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3735,3739

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您！

AP120.186.2024.05 四修