

# 豎腕副木 (Cock-up 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。

## ■ 豎腕副木

### ■ 定義

豎腕副木是用來固定、支撐手腕關節，使患部可以達到休息、保護、促進癒合或增加手功能的副木；穿戴此副木時，手指不需固定，可不受限制、隨意的執行原本的日常生活活動；至於腕部所需的固定角度則得依照患者的問題或需求來決定。

### ■ 種類

依照穿戴的部位可將豎腕副木區分為以下兩種：



背側豎腕副木



腹側豎腕副木

### ■ 適用對象

臨床上需要穿戴豎腕副木的患者，最常見的就是腕隧道症候群，其它像是手腕扭傷、腱鞘發炎、橈神經受損或麻痺、各類關節炎導致的腕部疼痛、

剛拆完石膏的遠端橈骨/尺骨骨折等問題，甚至是掌骨骨折或指骨骨折，也都可以因穿戴豎腕副木而使症狀得到改善。

## ■目的

不同種類或不同角度的豎腕副木，可以提供不盡相同的治療目的，此次您使用豎腕副木的目的是在於：

- 支撐或保護疼痛的手腕關節或附近的組織，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。
- 提供手腕關節穩定度，以預防或矯正做抓握動作時關節的變形。
- 限制不適當的動作，以避免從事活動時，手腕有不良動作或姿勢出現。
- 代償力量缺損的手腕伸展肌肉，使受影響之手部能發揮最大之功能。
- 提供手腕適當的擺位，以預防關節攣縮或降低肌肉張力。

## ■ 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：

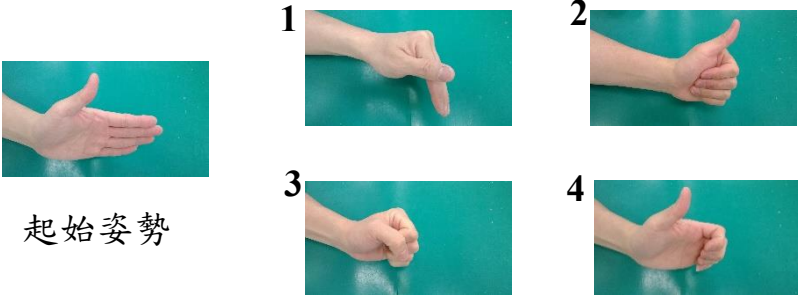
- 白天穿戴：每隔\_\_\_\_\_小時，放鬆\_\_\_\_\_分鐘。
- 工作時穿戴。
- 做\_\_\_\_\_活動時穿戴。
- 睡覺、休息時穿戴。
- 其他\_\_\_\_\_。

## ■ 配合復健運動

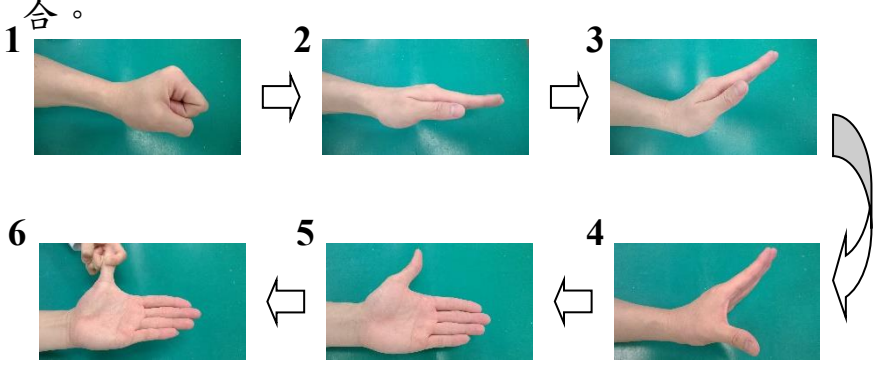
雖然副木可以提供良好的支撐、固定效果，但是過長時間的固定會造成關節僵硬、肌肉萎縮等副作用，為避免產生後遺症及希望能讓副木達到最佳之治療效果，請配合以下治療師所教導之復健計劃：

- 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。

□肌腱放鬆運動：請您穿戴副木，並將肩膀自然垂下，保持手肘彎曲 90 度，由起始姿勢開始執行下列圖示動作 1 至 4。每個動作重複 10 次，每次皆須回到起始姿勢，10 次完成再繼續下個動作。



□神經放鬆運動：請您先拿下副木，將肩膀自然垂下，保持手肘彎曲 90 度，再開始執行。請由下列圖示的動作 1 依序做到動作 6 為一回合，共重複 10 回合。



## ■ 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，洗澡時亦請脫下，以免變形、損壞。
- 其他\_\_\_\_\_。

## ■ 若發生以下情形請立即與治療師連絡

- 皮膚有壓痕、磨破皮或起水泡。
- 手腕附近腫大、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！

AP120.189.2024.05 六修