

踝足副木（垂足板） （Ankle-Foot-Orthosis, AFO） 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。

■ 踝足副木（垂足板）

■ 定義

顧名思義，踝足副木是指穿戴在腳踝部位，用來保護或支撐腳踝、預防或矯正腳踝的變形或是增加行走功能的副木；至於腳踝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踝足副木分為以下兩種：



↑前側踝足副木



↑後側踝足副木

■ 適用對象

臨床上需要穿戴前側踝足副木者，通常是因腦中風、腦性麻痺等腦傷而造成腳踝有不正常肌肉張力或力量較差而導致垂足的患者；其他像是足部週邊神經損傷、腳踝不穩等患者也可藉由穿戴踝足副木來改善行走功能。

後側踝足副木則通常適用於足部骨折、足底筋膜炎等患者，也可用來預防臥床後，因腳踝變形而導致日後無法行走之情況。

■ 目的

關節變形型態的不同或個別功能的差異都會影響踝足副木的設計。此次您使用踝足副木（垂足板）的目的在於：

- 支撐或保護疼痛的腳踝，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。
- 提供腳踝穩定度或限制不適當的動作，以預防扭傷或矯正關節變形，例如：足內翻或外翻。
- 代償力量缺損以致足板無法抬起之足背肌肉，使受影響之肢體能發揮最佳之行走功能。
- 提供踝關節適當的擺位，以預防關節攣縮或降低不正常的肌肉張力。

■ 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。
- 走路時穿戴。
- 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，休息或睡覺時請將下肢抬高。
- 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，如電毯、電暖器或置於陽光曝曬下之汽車內，以免變形、損壞。
- 穿戴踝足副木時，請勿蹲下，以免腳踝部位壓力過大造成副木斷裂。
- 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！

AP120.190.2013.12 三修

2021.04 審閱