



職能治療的利器 副木的應用

陳小姐因工作的需要長期使用電腦及滑手機，最近手部開始出現麻痛的感覺，尤其是在晚上睡覺時，更是常常因為麻痛感而醒來，不僅影響工作也影響睡眠品質。她在朋友介紹下去醫療器材行買了護具卻覺得效果有限。之後到醫院看診，復健科職能治療師特別為陳小姐量身製作了手腕副木並教導她如何穿戴，症狀終於漸漸改善，朋友們紛紛詢問她究竟什麼是副木呢？

李佳宜

國泰綜合醫院復健科職能治療組組長

◎什麼是副木？

副木 (splint) 是一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就會變軟，職能治療師依患者所需直接在患部塑形，幾分鐘冷卻後即變回堅硬的材質，可以有良好的固定支撐效果，而且輕巧、穿脫方便。

副木另一大特色是可以量身訂做，若有需要還可做適度的修改或調整。職能治療師會根據患者不同的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，因為是量身訂做所以會比較舒適、能夠提供足夠的穩定度，而且如果經過診斷確實需要副木時，健保可以給付，提供另外一個選擇。

◎使用副木的目的

不同種類或不同角度的副木，可以提供不同的治療目的，常見的功效包括：

- 支撐或保護疼痛的關節或附近的組織，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
- 提供關節穩定度，以預防或矯正關節變形。
- 限制不適當的動作，以避免從事活動時，出現不良動作或姿勢。
- 代償力量缺損的肌肉，使受影響的肢體能發揮最大之功能。
- 提供適當的擺位，以預防關節攣縮或降低不正常的肌肉張力。

◎常見副木的類型

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，以下即針對常見的副木個別介紹：



手部休息型／抗痙攣型副木

目的：提供良好擺位，使手部維持在安全姿勢，避免關節變形、攣縮；或是取代石膏，幫助接合的骨頭、肌腱、神經復原。

適用對象：腦性麻痺及中風等手部張力過強或長期臥床的患者，以及手部骨折、肌腱、神經損傷需保護者、類風濕性關節炎患者。



長型對掌副木

目的：將拇指固定於對掌姿勢，使大拇指維持在放鬆姿勢，可達到休息、減少發炎疼痛的情形；且在固定的同時仍可執行原本的日常生活活動。

適用對象：橈側肌腱炎(媽媽手)、拇指的扭傷、韌帶受傷或關節炎、拇指伸肌肌腱修復、剛拆完石膏的舟狀骨骨折等個案。



前置型踝足副木

目的：提供腳踝穩定度並減少垂足問題(腳板無法抬起)，或限制不適當的動作，藉以改善行走功能。

適用對象：腦中風、腦性麻痺患者因為不正常肌肉張力造成足內翻或力量較差導致垂足；足部週邊神經損傷而造成垂足或腳踝不穩等患者。



後置型踝足副木

目的：用以支撐或保護疼痛的腳踝或提供固定效果，以保護組織或促進組織癒合；也可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

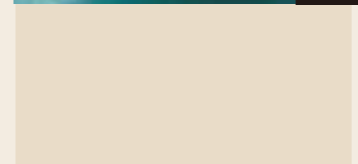
適用對象：長期臥床的患者用來預防臥床或張力太高可能導致的腳踝變形，也可用於足部骨折、足底筋膜炎等患者。



豎腕副木

目的：固定、支撐手腕關節，使患處可以達到休息、保護、促進癒合、避免神經壓迫，也可提供正確擺位來提升手功能。可依需求選擇背側或腹側豎腕副木。

適用對象：最常見的就是腕隧道症候群，其它像是手腕扭傷、韌鞘發炎、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都可使用。



副木製作是職能治療師提供個案的專業服務之一，職能治療師會依據個案個別的問題量身訂作，且又兼具輕巧服貼、穿戴方便的特色，所以可讓個案在達到治療目的的同時也可以兼顧舒適與便利。但副木的製作、穿戴方式以及需要配合的運動都會因為個別的需求而有不同，所以當您有任何需求或疑慮，都建議您可以尋求職能治療師的專業建議與諮詢。