



## 副木穿戴注意事項

### 一、手部休息，擺位副木：

- 1.先將大姆指穿進副木,並將虎口頂到最底.
- 2.依副木形狀擺放,手腕略呈伸直 10 至 20 度,掌指鬆放在副木上.
- 3.先將腕部黏扣帶黏上,固定住腕部不使其往後滑動,之後再將手指及上臂之黏扣帶黏上.
- 4.穿上後要檢查是否會太鬆或太緊,會時請調整.
- 5.剛開始穿戴 20 至 30 分鐘後要確定沒有壓迫或痛點,之後可慢慢延長至 2 個小時,脫下後休息 30 至 60 分鐘再重新穿戴.
- 6.睡覺時可穿可不穿.有汗漬或髒污時,可用布沾清水擦拭不可整隻泡在水中.

### 二、腳部前托功能式副木：

- 1.先將腳板穿進副木之洞中,再將副木輕推至腳踝處.
- 2.注意將托足處放至正確位置,太前太後皆會造成腳部摩擦以及踝關節角度不對,而造成疼痛影響走路.
- 3.再將黏扣帶黏上.先穿 30 分鐘,確定沒有壓迫或痛點再慢慢延長時間.否則請治療師調整.
- 4.穿戴時間以實際須要,但只要穿久不舒服則要拿下休息.
- 5.睡覺時不用穿.

### 三、腳部後托功能式副木：

- 1.先將腳踝背屈之後再將腳跟放至最底不要有空隙.
- 2.再將腳踝黏扣帶黏上,注意鬆緊,太鬆容易滑脫,太緊會造成壓痕及血液循環不好.
- 3.再將腳板及小腿處黏扣帶黏上,再檢查是否合腳,須要時請治療師調整.
- 4.首次穿戴 20 至 30 分鐘,之後脫下確定沒有壓迫或痛點,再慢慢延長時間,最長不超過兩個小時.
- 5.脫下後休息 30 至 60 分鐘,並加以適度按摩.
- 6.側臥時會因重力關係在近床處容易造成壓迫,會時請用枕頭加以適度調整.
- 7.正躺時也會因重力關係在腳跟及小腿處造成壓迫,亦可用枕頭加以適度調整.