

一种超级简单的肘关节屈曲训练器的制作和应用

中山大学康复治疗系 副教授 陈少贞

手功能完好的发挥有赖于良好的肩肘功能，够取（reaching）是手部发挥功能的基础，在够取中，肘关节的屈伸十分重要，而肘关节活动受限在临床中十分常见，本编辑在此介绍一种十分简单的价格非常低廉的肘关节屈曲训练器具的制作和使用方法，以供基层医院和康复医院的治疗师使用，减少体力的支出。

材料：魔术贴（或称尼龙搭扣）、稍硬的海绵、双面胶或万能胶水、沙袋（1~2Kg）

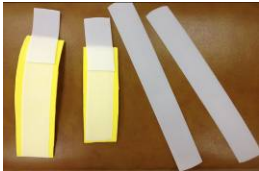
工具：剪刀

方法：

一、剪取材料：

- 1.剪取一条宽 3.5cm、长等于上臂围的钩面魔术贴，为魔术贴 A；剪一条宽 3.5cm、长约 4cm 的魔术贴毛面为魔术贴 A1。
2. 剪取一条宽 3.5cm、长等于腕围的钩面魔术贴，为魔术贴 B；剪一条宽 3.5cm、长约 4cm 的魔术贴毛面魔术贴 B1。
3. 剪取两条宽 3.5cm、长约 20~25cm 的毛面魔术贴，为 C1、C2。
4. 剪一块长方形海绵（厚 2mm）使其宽为 5cm,长为上臂围，为海绵甲。
5. 剪一块长方形海绵（厚 2mm）使其宽为 5cm,长为腕围，为海绵乙。

二、把钩面魔术贴背面贴上海绵：

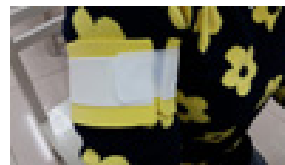


（图 1）

- 1.海绵甲贴到魔术贴 A 的背面，
海绵乙贴到魔术贴 B 的背面（图 1）。

三、使用方法：

1. 用魔术贴 A 绕患肢上臂的近端一圈，
开口朝前，用魔术贴 A1 把开口处粘合（图 2）。



（图 2）



（图 3）

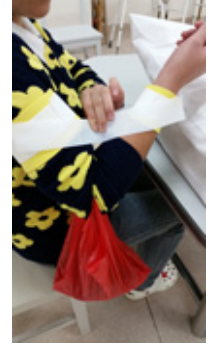
2. 用魔术贴 B 绕患肢腕部一圈，开口朝前，
用魔术贴 B1 把开口处粘合（图 3）。

3. 患者坐于桌前，肘关节屈曲，把沙袋装进购物袋里挂在屈曲的肘弯处，腕部放在桌子边缘的枕头上。

4. 把魔术贴 C1 和 C2 的一端分别从上臂近端的内侧和外侧粘住魔术贴 A1。使肘关节屈曲到最大限度，用力拉进 C1 和 C2，把它们的一端分别从腕的尺侧面和桡侧面粘贴到魔术贴 B 上（图 4）。 （图 4）



5. 让患者用健手有节奏地捏住和放松 C1 和 C2，使它们互相靠近-离开（图 5），随着这种节律性的捏放动作，患侧肘关节也在进行有节律的小幅度的屈伸活动，相对于关节松动术的“屈曲摆动”。利用沙袋重力的作用可以把肘关节间隙拉开，相当于肘关节关节面的分离。两者的结合能有效地提高肘关节屈曲角度。



（图 5）

四、适应症：

各种原因引起的肘关节屈曲受限的患者。

五、禁忌症：

骨折、肘关节脱位或其他损伤未愈合者。

中华OT电子季刊篇辑委员会

黄锦文 香职业治疗学院
张瑞昆 台湾高雄长庚医院
林国徽 广东省残疾人康复中心
李奎成 广东省工伤康复中心
顾 越 中国康复研究中心
屈 云 四川省华西医院康复医学科
陈少贞 中山大学附属一院康复医学科

本期责任编辑：陈少贞

香港职业治疗学院 HONG KONG INSTITUTE OF OCCUPATIONAL THERAPY LIMITED

联络地址：香港特别行政区，新界大埔全安路9号 大埔医院 职业治疗部 转交

Correspondence: c/o Occupational Therapy Department, Tai Po Hospital, 9 Chuen On Road, Tai Po, N.T., HK SAR

电话(Tel): 852-65096582 电邮(E-mail): hkiot@hkiot.org 网页(Website): www.hkiot.org