

# 一種超級簡單的肘關節屈曲訓練器的製作和應用

中山大學康復治療系 副教授 陳少貞

手功能完好的發揮有賴於良好的肩肘功能，夠取（reaching）是手部發揮功能的基礎，在夠取中，肘關節的屈伸十分重要，而肘關節活動受限在臨床中十分常見，本編輯在此介紹一種十分簡單的價格非常低廉的肘關節屈曲訓練器具的製作和使用方法，以供基層醫院和康復醫院的治療師使用，減少體力的支出。

材料：魔術貼（或稱尼龍搭扣）、稍硬的海綿、雙面膠或萬能膠水、沙袋（1~2Kg）

工具：剪刀

方法：

一、剪取材料：

1. 剪取一條寬 3.5cm、長等於上臂圍的鉤面魔術貼，為魔術貼 A；剪一條寬 3.5cm、長約 4cm 的魔術貼毛面為魔術貼 A1。

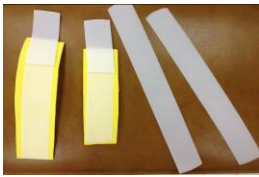
2. 剪取一條寬 3.5cm、長等於腕圍的鉤面魔術貼，為魔術貼 B；剪一條寬 3.5cm、長約 4cm 的魔術貼毛面為魔術貼 B1。

3. 剪取兩條寬 3.5cm、長約 20~25cm 的毛面魔術貼，為 C1、C2。

4. 剪一塊長方形海綿（厚 2mm）使其寬為 5cm，長為上臂圍，為海綿甲。

5. 剪一塊長方形海綿（厚 2mm）使其寬為 5cm，長為腕圍，為海綿乙。

二、把鉤面魔術貼背面貼上海綿：



（圖 1）

1. 海綿甲貼到魔術貼 A 的背面，  
海綿乙貼到魔術貼 B 的背面（圖 1）。



（圖 2）

三、使用方法：

1. 用魔術貼 A 繞患肢上臂的近端一圈，  
開口朝前，用魔術貼 A1 把開口處粘合（圖 2）。



（圖 3）

2. 用魔術貼 B 繞患肢腕部一圈，開口朝前，  
用魔術貼 B1 把開口處粘合（圖 3）。

3. 患者坐于桌前，肘關節屈曲，把沙袋裝進購物袋裡掛在屈曲的肘彎處，腕部放在桌子邊緣的枕頭上。

4. 把魔術貼 C1 和 C2 的一端分別從上臂近端的內側和外側粘住魔術貼 A1。使肘關節屈曲到最大限度，用力拉進 C1 和 C2，把它們的另一端分別從腕的尺側面和橈側面粘貼到魔術貼 B 上（圖 4）。

（圖 4）



5. 讓患者用健手有節奏地捏住和放鬆 C1 和 C2，使它們互相靠近-離開（圖 5），隨著這種節律性的捏放動作，患側肘關節也在進行有節律的小幅度的屈伸活動，相對於關節鬆動術的“屈曲擺動”。利用沙袋重力的作用可以把肘關節間隙拉開，相當於肘關節關節面的分離。兩者的結合能有效地提高肘關節屈曲角度。

（圖 5）



四、適應症：

各種原因引起的肘關節屈曲受限的患者。

五、禁忌症：

骨折、肘關節脫位或其他損傷未癒合者。

### 中華OT電子季刊篇輯委員會

黃錦文 香職業治療學院

張瑞昆 臺灣高雄長庚醫院

林國徽 廣東省殘疾人康復中心

李奎成 廣東省工傷康復中心

顧 越 中國康復研究中心

屈 雲 四川省華西醫院康復醫學科

陳少貞 中山大學附屬一院康復醫學科

本期責任編輯：陳少貞

香港職業治療學院 HONG KONG INSTITUTE OF OCCUPATIONAL THERAPY LIMITED

聯絡地址：香港特別行政區，新界大埔全安路9號 大埔醫院 職業治療部 轉交

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

電話(Tel)：852-65096582 電郵(E-mail): [hkiot@hkiot.org](mailto:hkiot@hkiot.org) 網頁(Website): [www.hkiot.org](http://www.hkiot.org)