FLEXO
肩復樂伸展帶

使用手冊

©2014 復梭有限公司

FLEXO

FLEXO

目 錄

Category

· 產品特點 01

· 開始使用肩復樂 03

· 肩復樂健康操 09

· 注意事項 31

· 技術規範 32

CA.

FLEXO

產品特點

「肩復樂伸展帶」是由復健醫師研發的上肢居家復健專用輔具。取代容易造成二次傷害的毛巾及彈性帶，「肩復樂伸展帶」雙套環設計，穩定度高、材質舒適，能有效輔助上肢復健及肩關節活動，達到居家復健之目的。

FLEXO

開始使用肩復樂

調整套環

確認調整環底端的止滑條穩固固定。

1 將調整環拉至合宜長度

2 拉開C形環至手掌可套入寬度

FLEXO

穩固抓握

使用時應確認套環置於掌心。

FLEXO

肩復樂健康操

肩復樂伸展操，輕鬆活動肩關節。每天規律運動，可有效減緩疼痛及改善關節活動度。

FLEXO

準備動作

開始使用時，將不痛的手套入調整環，手臂伸直向前平舉，C字環大口朝外。

FLEXO

手臂轉至背部

使用前請確認調整環已穩固固定於掌心，且已調整至合宜長度。

FLEXO

穩定套握

患側手掌伸入C字環內，
輕握於掌心。

1 將患側手伸至背後並對準套口

2 伸入後握緊套環

FLEXO

拉提上舉

確定穩固抓握，健側手向上帶動患側關節活動。至患側肢體感到疼痛時即停止，保持此高度五秒，再緩慢放鬆，每天早晚各重複上述動作十至二十次。

FLEXO

正確姿勢

拉舉時，需維持肩復樂與身體垂直。

FLEXO

雙臂上舉

向前平舉

雙腳與肩同寬，雙臂拉直將肩復樂上舉、平舉及平放。持續每個動作五到十秒，每日早晚執行十至二十次。

雙臂平舉

雙臂平放

FLEXO

向後平舉

雙臂拉直，將肩復樂轉至背後，向上抬舉至緊繃，再緩緩放下。持續每個動作五到十秒，每日早晚執行十至二十次。

側向拉舉

雙腳與肩同寬，雙手拉直，將肩復樂舉高。先向一側拉伸，至身體感到緊繃後停留五秒。再往另一側拉伸。如此往復動作，每日進行十至二十次。

FLEXO

注意事項

1.請勿過度拉扯

2.若有破損或斷裂，請更換伸展帶

3.使用過程中若有不適請立即停止

4.請適度使用，避免運動傷害

5.避免六歲以下孩童獨自使用

6.遠離火源

洗滌說明：

最高水溫40度、小心手洗

不可熨燙

不可氯漂

不可烘乾

建議晾乾

FLEXO

技術規格

產品名稱	肩復樂伸展帶
主要材質	Neoprene、竹炭纖維、萊卡
用途	伸展上肢及活動肩關節
適應症	肩部關節角度受限或上肢肌力不足患者
製造商	FLEXO 復梭有限公司
聯絡地址	台北市信義區基隆路1段155號5樓之8
製造廠名稱	大來運動器材有限公司
製造廠地址	231新北市新店區中興路二段196號
藥商聯絡電話	02-3765-3311
專利字號	TW專利申請字號103218145