



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

خودمراقبتی و فیزیوتراپی در اندام مبتلا به سوختگی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد مفصل: PA-۰۷-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان سوختگی - واحد آموزش سلامت

خود مراقبتی در حفاظت از پوست ترمیم شده سوختگی:

* در سوختگی ترمیم شده صورت، از کرم ضدآفتاب مناسب استفاده کنید زیرا نور خورشید رنگ پوست ترمیم شده را تیره می کند.

* نواحی ترمیم شده پوست نباید در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد.

* جهت استحمام نواحی ترمیم شده سوختگی فقط از شامپو بچه استفاده کنید.

* بایستی در منزل راه بروید.

از لباس کشی بر طبق صلاحدید پزشک در تمام ساعت شبانه روز استفاده کنید.

خود مراقبتی برای کاهش اسکار و خارش پوست:

* از پمادهای ویتامین (A+D) و لانولین استفاده کنید.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

خود مراقبتی در سوختگی ناحیه زانو:

با توجه به این سوختگی فرد مبتلا دچار مشکل خم شدگی زانو می شود. جهت کاهش این عارضه اقدامات زیر توصیه می شود:

* تهیه و استفاده از آتل گچی در ناحیه پشت زانو.

* قرار دادن حوله در زیر تاندون آشیل که زانو صاف گردد.

* گذاشتن کیسه شنی روی مفصل زانو.

خود مراقبتی در سوختگی ناحیه مچ پا:

افراد مبتلا به سوختگی مچ پا دچار مشکل کوتاه شدن تاندون آشیل و افتادگی مچ پا می شوند. جهت کاهش این عارضه اقدامات زیر توصیه می شود:

* تهیه آتل گچی توسط فیزیوتراپ که مچ پا را به سمت بالا ببرد.

* توصیه شود مچ پا را به دیوار فشار دهید.

* روی پاشنه پا راه بروید.

* از پله بالا و پایین بروید

* کفش پاشنه کوتاه و ساق بلند مانند پوتین بپوشید.



ممدجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با فیزیوتراپی اندام افراد مبتلا به سوختگی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

فیزیوتراپی افراد مبتلا به سوختگی چگونه انجام می شود؟

افراد مبتلا به سوختگی نیاز به حداقل ۳ بار فیزیوتراپی در روز دارند. برنامه فیزیوتراپی فشرده و کامل جهت کمک به شما تا رسیدن به حد کارایی مطلوب لازم و ضروری است. به دنبال سوختگی تغییر شکل متعددی در اندام پیش می آید و با انجام فیزیوتراپی این عوارض تا حدودی قابل پیشگیری است.

خود مراقبتی در فرد مبتلا به سوختگی صورت:

افرادی با سوختگی صورت دچار مشکلات زیر می شود:

* چسبندگی در پلک ها

* کوچک شدن دهان و کشیده شدن لب ها

جهت کاهش این عوارض اقدامات زیر توصیه می شود:

* به آرامی پلک ها را با ویتامین A ماساژ دهید.

* ابروها را بالا ببرید و اخم کنید.

* چشم ها را به شدت ببندید و بعد کامل باز کنید.

* دهان را کامل باز کنید و گونه ها را پر هوا کنید.

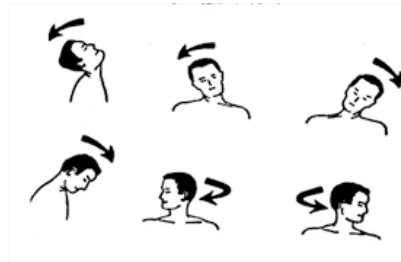
* آدامس بجوید.



خود مراقبتی در چسبندگی پوست گردن:

* استفاده از گردنبند طبی

* از قرار دادن متکا زیر سرتان بپرهیزید و به جای آن یک حوله یا ملحفه را لوله کرده و از اولین مهره پشتی به پایین قرار دهید.



خود مراقبتی در سوختگی ناحیه مچ و انگشتان:

* گرفتن و بستن اسپیلنت توسط فیزیوتراپ

* راست کردن تمام مفاصل و انگشتان

* جدا کردن انگشتان از یکدیگر

* رساندن انگشت شست به تمام انگشتان و یا به انگشت کوچک



خود مراقبتی در سوختگی با ورم ناحیه دست:

* دست ها را بالاتر از سطح بدن نگه دارید.

* زیر دست ها متکا قرار دهید.

* انگشتان دست را به صورت مشت، باز و بسته کنید.

خود مراقبتی در سوختگی آرنج:

در سوختگی آرنج، خمیدگی آرنج دیده می شود و جهت کاهش این عارضه اقدامات زیر توصیه می شود:

* آتل در جلو آرنج توسط فیزیوتراپیست بسته شود.

* با آرنج صاف وزنه یک کیلویی را حمل کنید.

خود مراقبتی در چسبندگی زیر بغل:

* سعی کنید دست را از تنه دور نگه دارید و از بانداژ حجیم زیر بغل استفاده کنید.

* یک خط کش بلند را با هر دو دست گرفته و بالای سر ببرید و دست ها را پشت سر بگذارید.

* استفاده از قرقره های ورزشی توصیه می شود.

