



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزد
بیمارستان شهدای محراب

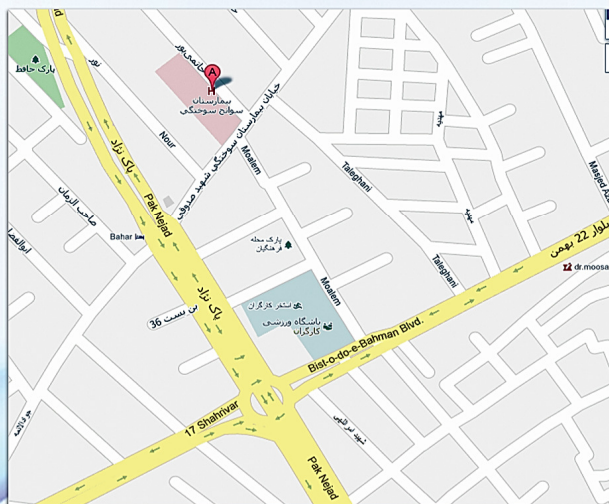


فیزیوتراپی در سوختگی



ویرایش پنجم

آموزش به بیمار



با آرزوی سلامتی و بهروزی برای بیماران

آدرس: یزد - میدان معلم

تلفن: ۰۳۵-۳۵۲۵۰۰۹۳-۹

نمابر: ۰۳۵-۳۵۲۵۶۵۵

تلفن مشاوره: داخلی ۲۵۳



mehrab.ssu.ac.ir



@shohadayemehrab.hospital

تهیه کننده:

آموزش بیمارستان شهدای محراب

- در حالت نشسته یا خوابیده به پشت در حالی که زانوها صاف است مچ پا را خم کنید یعنی پنجه ها به سمت صورت بیاید. بهتر است نشسته، زانو صاف باشد یک باند یا ملحفه از دور پنجه رد کرده و سر آن را به سمت دیوار بدهید، تا به کمک آن پنجه را به سمت خود بیاورید و چند ثانیه نگه دارید بعد استراحت کرده و دوباره تکرار کنید.

- انگشتان پا را خم و راست کنید.

- برای راه رفتن، پس از مدتی که لبه تخت نشسته و پاها از لبه تخت آویزان است، به آهستگی از تخت پایین بیایید و روی پا ایستاده و مسافت کوتاهی راه بروید نباید به حالت ثابت روی پاها بایستید و باید راه بروید تا گزگز و سوزش آن کمتر شود. بعد از راه رفتن در هنگام نشستن نیز باید ساق ها به حالت افقی باشد. اگر پاهای شما ورم دارد زیر ساق پا یک بالشت بگذارید.

* فیزیوتراپی تنفسی:

طبق آموزش هایی که فیزیوتراپیست به همراه شما می دهد باید انجام شود. شما باید تمرینات دم عمیق و بازدم طولانی و سرفه را انجام دهید.



بیماران در طول مدت بستری و پس از مرخص شدن از بیمارستان برای رسیدن به بهبودی و بازگشت به کارهای روزمره زندگی و حتی کارهای شغلی نیاز به فیزیوتراپی دارند. فیزیوتراپی برای جلوگیری از کاهش دامنه حرکتی مفاصل، جلوگیری از چسبندگی و هم چنین کاهش تورم و ادم اندام ها لازم است. بعد از اینکه وضعیت بیمار مناسب شد ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از سوختگی فیزیوتراپی شروع می شود. همراهان و بیمار باید به نکاتی که فیزیوتراپیست به آنها آموزش می دهد توجه کرده و همکاری لازم را در این زمینه انجام دهند تا روند بهبودی بیمار پیشرفت خوبی داشته باشد.

در این قسمت تعدادی از حرکات معمول فیزیوتراپی بیان می شود ولی ممکن است با توجه به شرایط بیمار متفاوت باشد. حرکات باید ۳ تا ۴ نوبت در روز و در هر نوبت ۱۰ تا ۲۰ بار انجام شود. تمام بیماران سوختگی باید در فاصله بین جلسات فیزیوتراپی و در ساعات مختلف در روز خودشان تکرار کنند.

تمرین های پیشنهادی برای حرکت درمانی بیماران سوختگی: *صورت:

– چین و چروک انداختن به پیشانی، بالا و پایین بردن ابروها.

– باز کردن گونه ها، تمرین خندیدن، غنچه کردن لب ها، تلفظ حروف آ، او، ای.

– بستن و باز کردن چشم ها، با چشم نیمه باز به پایین نگاه کردن، چشمک زدن، بو کشیدن، آب بینی را بالا کشیدن.

نکته: قبل از تمرینات صورت را شسته، خشک کنید و با پماد مخصوص چرب کنید.



*گردن:

– با دهان بسته سر را به عقب ببرید و سقف را نگاه کنید.

– سر را به سمت راست و چپ خم کنید به طوری که گردن به شانه بچسبد.

– سر را به سمت چپ و راست بچرخانید به طوری که شانه ها را ببینید.

– چانه را به سینه بچسبانید.



*اندام فوقانی: در حالت خوابیده دست ها را به جلو بدن گرفته و به طرف بالا ببرید و سعی کنید آرنج ها صاف باشد و دست را به بالای تخت بزنید.

– با دست ها گوش های سمت مقابل را بگیرید.
– نوک انگشتان دست ها را به سمت لگن های سمت مخالف بزنید.

– آرنج ها را خم و راست کنید. در حالیکه شانه و بازو ثابت است ساعد را بچرخانید به طوری که کف دست رو به سقف باشد. دوباره پشت دست را رو به سقف برگردانید. یا اینکه یک کلید فرضی را در قفل بچرخانید.
– مچ دست ها را خم و راست کنید به طرف بالا و پایین و چپ و راست ببرید.

– انگشتان را باز و بسته کنید و از هم دور کنید.



*اندام تحتانی: پاشنه، پشت ساق، زانو و ران و باسن را به تخت فشار دهید (چند ثانیه نگه داشته و سپس استراحت کنید و دوباره تکرار کنید)

در حالت خوابیده به پشت یا نشسته در حالی که زانو صاف است پا را به داخل و خارج بچرخانید در صورت امکان پاها را در شکم جمع کنید و دوباره صاف کنید. زانو ها را خم و راست کنید.

