



خودمراقبتی و فیزیوتراپی در اندام سوختگی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/BURN -KH-01-06

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

خود مراقبتی در سوختگی ناحیه زانو:

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

*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 بوتین بپوشید.

فیزیوتراپی افراد مبتلا به سوختگی چگونه اندام 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 کارائی 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.

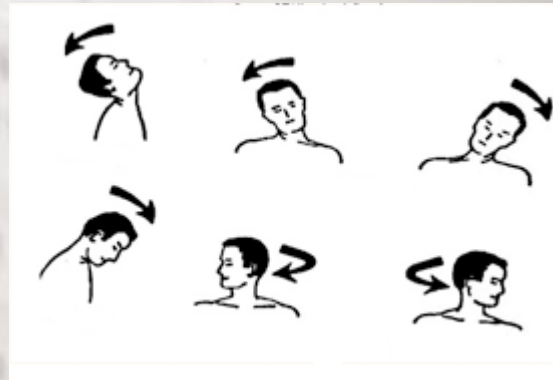
* دهان را کامل باز کنید و گونه ها را پر هوا کنید.

* 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.



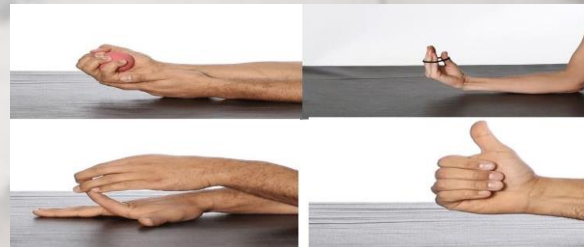
خود مراقبتی در سوختگی ناحیه مچ و انگشتان:

* گرفتن و بستن اسپرینت 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 بانداز 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.

