



燒傷的復健運動

早期且能持之以恆地進行所有肌肉、關節運動範圍的訓練，是預防攣縮的基本措施。目的在預防疤痕增生及恢復原有的活動和功能。



手部攣縮變形

手部攣縮變形

膝關節及踝關節攣縮變形

一、復健運動持續期

燒燙傷復健計畫應從住院第一天到疤痕成熟為止，一般約需一年半至二年的時間，當病人呼吸、心跳、體液補充及意識狀態穩定後，早期的復健就必須開始。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經整形外科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、復健運動注意事項

- (一)時間安排：關節運動每天早、午、晚和睡前各做一回，每回每個動作重覆 10~20 次。
- (二)運動原則：動作要確實，需達緊繃或稍有拉痛感，維持姿勢 10 至 15 秒，以達伸展效果，勿用力過度，應漸進地增加運動的關節角度，以防未穩定疤痕的拉傷。
- (三)每天定時主動執行，配合日常活動以增加關節伸展性和靈活性；嚴重攣縮和功能障礙者，應配合醫院的復健治療。
- (四)兒童和無法自行操作者，則採輔助或被動性運動，由家屬協助或應用遊戲方式誘導兒童進行，如玩玩具、兒歌帶動唱等。

三、圖示說明復健運動

- (一)臉部運動：面部燒傷者，平時做牙關緊閉、嘟嘴、鬼臉、唱歌，丫乚一又乂口形練習、嚼口香糖... 等加強臉部活動。



揚眉



開口笑



皺眉



歪嘴



噉嘴

鼻孔擴張

縮下巴

擠眉弄眼

(二)頭、頸部運動：頭、頸部燒傷者，平躺時不要睡枕頭；最好墊一小枕在兩肩下方，讓頭、頸部維持伸展姿勢。



低頭



後仰



左旋轉



右旋轉

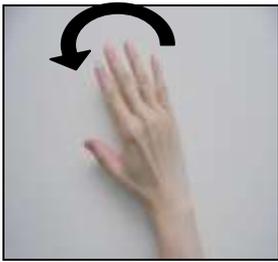


左側屈



右側屈

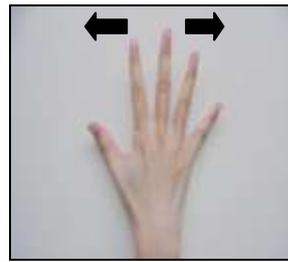
(三)手腕、手指運動：手部燒傷者，日常活動儘量使用患肢如：吃飯、洗澡、梳頭、寫字、取物... 以增加關節活動度。



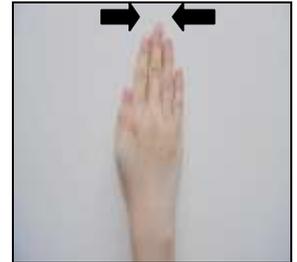
手掌左偏



手掌右偏



手指外張



手指內合



握拳



手指伸直



手指彎曲



手指伸展



對指

(四)肘部運動：



手肘彎曲



手肘伸直



尺側旋轉



掌側旋轉

(五)肩膀運動：肩膀、軀幹、髖部燒傷者，多鼓勵參加體操、舞蹈、韻律操、打球...等活動。



正面前屈後展



正面外展



正面內收

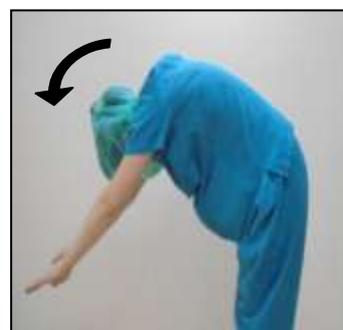


側面外展

(六)軀幹運動：



左、右旋轉



前俯



左、右側彎



後仰

(七) 髖部運動：



前屈



後展



外展



內收



內旋轉



外旋轉

※肩膀、軀幹、髖部燒傷者，多鼓勵參加體操、舞蹈、韻律操、打球...等活動。

(八) 膝部運動：



膝蓋彎曲



膝蓋伸直、下壓

(九)足踝、腳部運動：



腳趾屈



腳趾伸



足踝屈



足踝伸



腳趾外張



腳趾內合

除了關節活動之外，使用副木維持關節在功能性姿勢，避免因疼痛不敢動而造成關節攣縮變形，也是燒傷復健重要的一環。



圖一 手部副木

圖二 腳部副木

四、副木穿戴注意事項

(一) 手部擺位副木(圖一)：

1. 先將大拇指穿進副木，並將虎口頂到最底。

2. 依副木形狀擺位，手腕略呈伸直 10 至 20 度，掌指鬆放在副木上。
3. 先將腕部黏扣帶黏上，固定於腕部不使其往後滑動，之後再將手指及上臂之黏扣帶黏上。
4. 穿上後要檢查是否太鬆或太緊，予適時調整。
5. 剛開始穿戴 20 至 30 分鐘後要確定沒有壓迫或痛點，之後可將時間慢慢延長至 2 個小時，2 小時後脫下休息 30 至 60 分鐘再重新穿戴。依醫師指示決定睡覺期間是否穿戴。
6. 有汗漬或髒污時，可用布沾清水擦拭，不可將副木泡在熱水中以防變形。

(二)腳部後托功能式副木(圖二)：

1. 先將腳踝背屈之後，再將腳跟放至最底部，不要有空隙。
2. 再將腳踝黏扣帶黏上，注意鬆緊度，太鬆容易滑脫，太緊會造成壓痕及血液循環不好。
3. 再將腳板及小腿黏扣帶黏上，檢查是否合腳，必要時請職能治療師調整。
4. 首次穿戴 20 至 30 分鐘，之後脫下確定沒有

壓迫或痛點，再慢慢延長至 2 個小時，最長不要超過 2 小時。

5. 脫下後休息 30 至 60 分鐘，並加以適當按摩。

6. 側臥時會因重力關係在近床處容易造成壓迫，若有壓迫可使用枕頭加以適度調整。

7. 正躺時也會因重力關係在腳跟及小腿處造成壓迫，亦可使用枕頭適度調整。

8、若患肢水腫或敷料減少，導致副木尺寸不合應回醫院由職能治療師協助調整，以免影響復健效果。

學會了嗎?復健運動是長期且持續的，需要您和家屬相互鼓勵、共同完成。您可依受傷部位不同，特別加強該部位運動，儘量使其恢復原有功能。