

衛教編號：PS-011

1999.10.14 訂定  
2023.07.15 (8 修)  
2018.10.02 (4 審)



## 燒傷病人的復健運動



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

## 一、前言

燒傷病人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，漸進式的完成各階段復建目標，搭配使用副木，將可預防及改善因疤痕增生，所造成的肢體功能受限或關節攣縮變形，期能恢復原有的活動和功能。

## 二、復健運動注意事項

(一) 復健時機：當入院第一天即開始，持續至出院後兩年，疤痕成熟為止。



(二) 復健頻率：一天四次。

(三) 復健次數：每個動作重覆 10~20 次。

(四) 復健活動過程及日常應用：

1. 動作確實，達緊繃或稍有拉痛感，維持姿勢 10 至 15 秒。
2. 勿用力過度，漸進地增加運動的關節角度，以防未穩定疤痕的拉傷。

3. 每天定時主動執行，配合日常活動，如吃飯、打掃、沐浴、健行等，以增加關節伸展性和靈活度。





	
吃飯	打掃
	
沐浴	健行









4. 嚴重攣縮和功能障礙者，應配合醫院的復健治療









5. 兒童復健應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、各部位復健運動圖片示說明







臉 部				
	揚眉	開口笑	皺眉	歪嘴
運 動				
	噘嘴	鼻孔擴張	縮下巴	擠眉弄眼



頭 頸			
	低頭	後仰	左旋轉
運 動			
	右旋轉	左側屈	右側屈







手 部				
	手掌左偏	手掌右偏	手指外張	手指內合
運 動				
	握拳	手指伸直	手指彎曲	對指

肘 部 及 肩				
	手肘彎曲	手肘伸直	尺側旋轉	掌側旋轉
膀 運 動				
	正面前屈後展	正面外展	正面內收	側面外展

軀 幹			
	左旋轉	右旋轉	前俯
運 動			
	右側彎	左側彎	後仰





髖 部			
	前屈	後屈	外展
運 動			
	內收	內旋	外旋

膝 部 運 動		
	膝蓋彎曲	膝蓋伸直、下壓

足 部 運 動			
	足背屈曲	足背伸展	足踝屈曲
			
	足踝伸展	腳趾外張	腳趾內合

#### 四、 副木穿戴注意事項

(一) 維持關節在正常功能性姿勢。

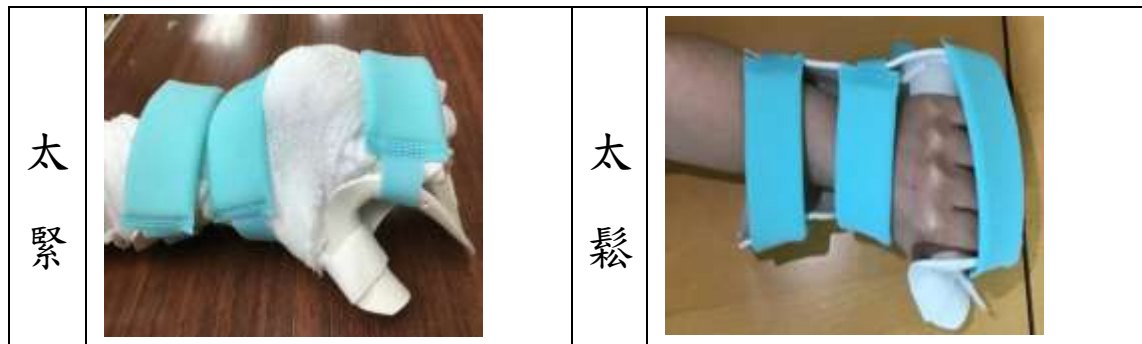
	
指關節微彎曲	肘關節略彎曲
	
足背弓起，勿垂足	膝關節微彎

(二) 避免因疼痛不敢動而造成關節攣縮變形。

手 部 副 木		腳 部 副 木	
------------------	---	------------------	--



(三) 過緊或是過鬆，由醫院職能治療師協助調整。



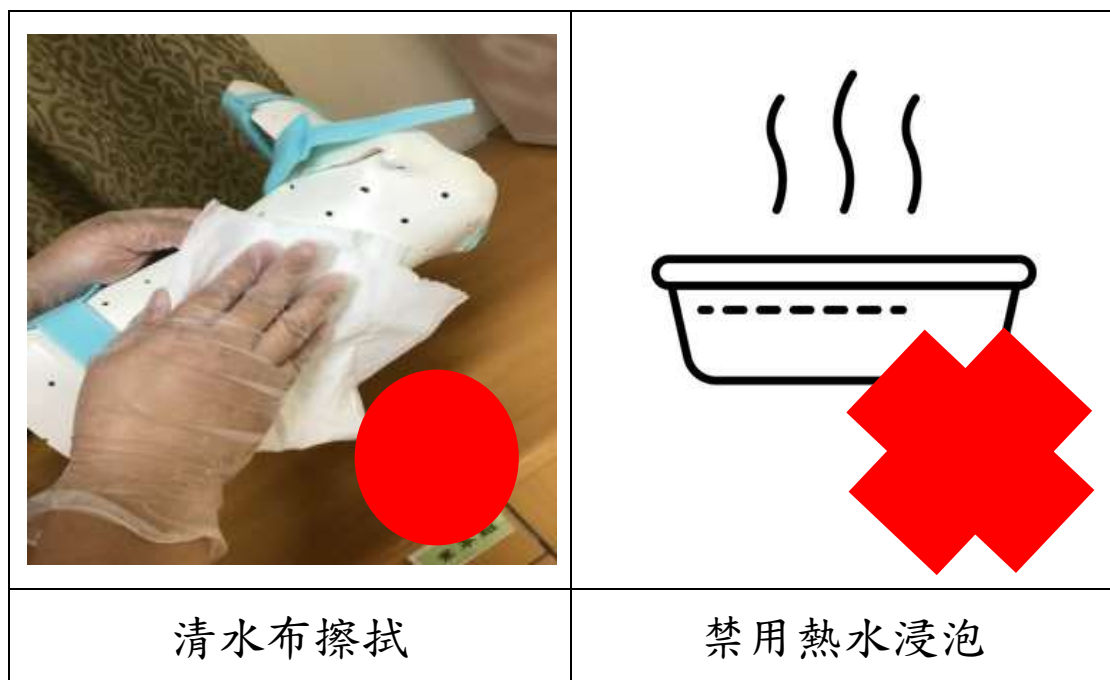
(四) 穿戴 20 至 30 分鐘，確定沒有壓迫或疼痛點。

(五) 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。

(六) 依醫師指示決定睡覺期間是否穿戴。

(七) 有汗漬或髒污時，可用布沾清水擦拭。










(八) 不可將副木泡在熱水中以防變形。



(九) 手部副木穿戴步驟

		
套入大拇指	虎口頂到底	黏貼魔鬼氈
		
掌指鬆放 於副木掌區	手腕呈 10 至 20 度	黏貼前臂魔鬼氈
		
黏貼腕部魔鬼氈	黏貼掌部魔鬼氈	測試鬆緊度

(十) 腳部副木穿戴步驟

		
<p>腳踝背屈</p>	<p>腳跟放至最底部</p>	<p>黏貼腳踝魔鬼 氈</p>
		
<p>黏貼小腿魔鬼 氈</p>	<p>黏貼腳板魔鬼氈</p>	<p>測試鬆緊度</p>
		
<p>側臥壓迫 可用枕頭支托</p>	<p>仰臥壓迫 可用枕頭支托</p>	<p>穿著完成</p>

## 五、 結論

復健運動可預防疤痕攣縮，過程是長期且持續的，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。依據燒傷復健注意事項及根據圖示，進行復健運動，在您和家屬的相互鼓勵、共同完成之下，平安順利度過復健歷程。

## 六、參考文獻

財團法人陽光社會福利基金會 (2020, 3月3日)。

燒傷的生理復健。

<https://www.sunshine.org.tw/service/index/scald/burn-rehab-presure>

Leon-Villapalos, J., & Dziewulski, P. (2021). Principles of burn reconstruction: Extremities and regional nodal basins. *UpToDate*. Retrieved Jun 21, 2021, from [https://www.uptodate.com/contents/principles-of-burn-reconstruction-extremities-and-regional-nodal-basins?search=Rehabilitation%20of%20burn&source=search\\_result&selectedTitle=5~150&usage\\_type=default&display\\_rank=5#H25050201](https://www.uptodate.com/contents/principles-of-burn-reconstruction-extremities-and-regional-nodal-basins?search=Rehabilitation%20of%20burn&source=search_result&selectedTitle=5~150&usage_type=default&display_rank=5#H25050201)

讓我們來進行測試，已確認您已充分了解

1. 燒傷病人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。

是 否 不知道

2. 復健時機是入院第一天即開始，持續至出院後兩年，疤痕成熟為止。

是 否 不知道

3. 復健的頻率日一天兩次，每個動作重覆 30~40 次。

是 否 不知道

4. 每天定時主動執行，配合日常活動，可增加關節伸展性和靈活度。

是 否 不知道

5. 復健運動可預防疤痕攣縮，過程是長期且持續的，可依受傷部位不同，特別加強該部位運動。

是 否 不知道