



مشکلات شایع و احتمالی در بیماران سوخته و مراقبت ها و آموزش های فیزیوتراپی لازم برای پیشگیری از کوتاهی و بد شکل شدن مفاصل عبارتند از:

مشکلات بیمار در ناحیه صورت

• چسبندگی در پلکها:

۱- به آرامی پلک چشم را با انگشت سبابه همراه ویتامین A ماساژ دهید.

۲- ابروها را بالا ببرید و اخم کنید.

۳- چشم ها را به شدت ببندید و بعد کاملاً باز کنید.

• کوچک شدن دهان و کشیده شدن لب ها:

۱- دهان را کاملاً باز کنید و گونه ها را پر از هوا کنید.

۲- آدامس بجوید .

۳- با استفاده از پماد ویتامین A+D دور و اطراف لب ها را با دست ماساژ دهید.

۴- بادکنک باد کنید.

گردن

• چسبندگی جلو گردن:

پیشگیری از عوارض بی حرکتی در ناحیه صورت و گردن

حرکت درمانی در بیماران با زخم های سوختگی اهمیت بسیاری دارد و ترمیم زخم سوخته را تسریع می نماید. مهمترین اثر حرکت درمانی جلوگیری از ایجاد چسبندگی ها در نواحی سوخته به خصوص اطراف مفاصل می باشد. حرکت درمانی در دستیابی بیمار به استقلال فردی برای انجام کارهای روزمره کمک بسیار نموده و این امر باعث افزایش اعتماد به نفس و بهتر شدن روحیه او می شود.

حرکت درمانی از فردای پذیرش بیمار بر اساس ارزیابی که فیزیوتراپیست انجام می دهد شروع می شود. شروع سریع تمرینات درمانی در کاهش عوارض سوختگی نقش عمده ای دارد. تمرینات درمانی بسته به شرایط بیمار ۲الی ۳بار در روز و تکرار هر تمرین به تعداد ۱۵الی ۲۰ بار در هر مرتبه مناسب می باشد. تکرار بیش از حد تمرینات سبب از دست رفتن انرژی به خصوص در مراحل اولیه که بیمار شدیداً به آن نیاز دارد می شود.

۱- از گردن طبی به مدت ۶ ماه استفاده کنید.

۲- بالش زیر سر نگذارید.

۳- یک ملحفه لوله کرده و از اولین مهره پشتی به پایین قرار دهید.

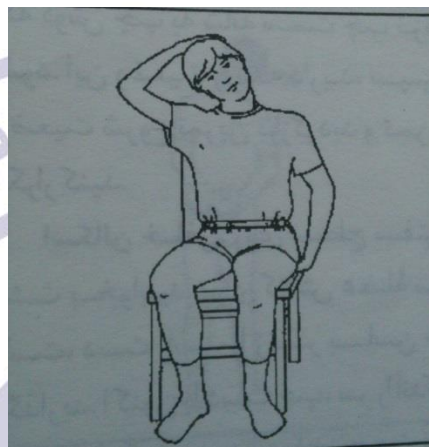
• کوتاهی عضلات طرفی گردن:

۱. به پهلو بخوابید. در صورت سوختگی عضلات سمت چپ گردن دست چپتان را زیر سرتان بگذارید. به طوریکه گوش راستتان به شانه راست نزدیک شود. این وضعیت را یک دقیقه نگه دارید. در

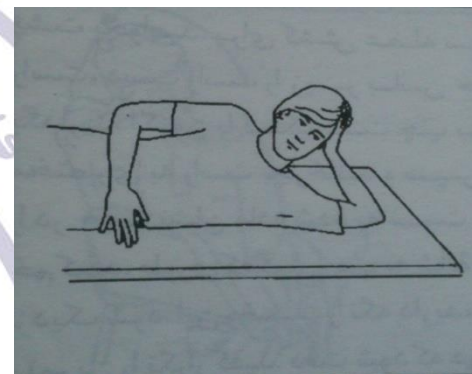


پیشگیری از عوارض بی حرکتی در ناحیه صورت و گردن

تهیه کننده	ف. مویدی - کارشناس فیزیوتراپی
تأیید کننده علمی	آقا دکتر اژدرنیا - متخصص توانبخشی
ویرایش سوم	اردیبهشت ۱۴۰۴
منابع	کتاب فیزیوتراپی در سوختگی تالیف مینا شکوهی
شماره سند	W-PE-121-R02



صورت لزوم این وضعیت را برای سمت راست نیز تکرار کنید.



در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید.

۱- ایمیل:

amiralmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت:

amiralmomeninhospital.sums.ac.ir

۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

۲. روی صندلی بنشینید. در صورت سوختگی سمت چپ گردن. دست چپ را لبه صندلی بگیرید. اکنون با دست راست سر را بدون چرخش به سمت راست خم کنید. به طوریکه گوش راست به شانه راست نزدیک شود. در صورت اجرای صحیح تمرین کشش را در سمت چپ گردن خود حس خواهید کرد. این وضعیت را یک دقیقه نگه دارید. در صورت لزوم تمرین را برای سمت دیگر تکرار کنید.