

## حرکت درمانی در بیماران سوختگی

از آنجایی که یک یا دو روز پس از سوختگی علائمی چون کاهش حرکت مفاصل، سفتی عضلات، کشیده شدن زخم محل سوختگی و درد و تورم مفاصل دیده می‌شود، خیلی زود باید برای پیشگیری اقدام کرد که به همین منظور فیزیوتراپیست یکسری تمرینات ورزشی را به بیمار آموزش می‌دهد و یا اینکه خودش آنها را برای بیمار انجام می‌دهد که هدف از این تمرینات کاهش ورم و درد ناشی از بی حرکتی، افزایش گردش خون ناحیه، افزایش سرعت بهبود ترمیم زخم، پیشگیری از ایجاد چسبندگی در مفاصل سوخته افزایش قدرت عضلات و دامنه حرکتی مفاصل، کاهش وابستگی بیمار به اطرافیان خود برای انجام فعالیت‌های روزمره و ... می باشد. حرکت درمانی ۲۴ ساعت پس از سوختگی و با توجه به وضعیت عمومی و شرایط جسمی و روحی

بیمار و وسعت و عمق سوختگی شروع میشود. این تمرینات دو الی سه بار در روز باید انجام گیرد، تکرار هر تمرین ۱۰ الی ۲۰ بار در هر نوبت مناسب است و همچنین زمان استراحت کافی بین تمرین ها باید داده شود. شروع تمرینات به دلیل کشیده شدن زخم و پوست دردناک است ولی به تدریج حرکت‌های بعدی راحت تر انجام می‌شود. با انجام این تمرینات و ورم در اندام ها کمتر شده و در نتیجه سرعت بهبودی جسمی بیمار افزایش می‌یابد.

### انواع ورزشهای درمانی به شرح زیر می‌باشد :

#### حرکت فعال:

حرکتی است که بیمار میتواند اندامی را که دچار سوختگی شده را به تنهایی حرکت دهد و باید سعی کند تا دامنه کامل حرکتی مفصل به دست آید، انواع حرکات درمانی فعال توسط فیزیوتراپیست به بیمار آموزش داده می شود. حرکت غیر فعال یا تحمیلی بیمارانی که توانایی انجام حرکت های فعال را ندارند که مانند بیماران بدحال و مغیره حرکت ها به

کمک فیزیوتراپیست و با احتیاط انجام می شود تا از خشک شدن یا سفت شدن مفاصل پیشگیری شود. در مواردی که بیمار به دلیل درد نمی تواند دامنه حرکتی را به صورت کامل انجام دهد حرکت غیر فعال یا تحمیلی ضروری است، حرکت غیر فعال بایستی توسط همراه آموزش دیده بیماران سرپایی در صورت نیاز در طول روز تکرار شود اما باید توجه داشت که حرکت تحمیلی شدید برای بیماران سوختگی مجاز نیست و به وضعیت زخم ها و پیوندهای جراحی پلاستیک و غیره بستگی دارد.

#### حرکت فعال کمکی:

این تمرینات زمانی انجام میشود که بیمار حرکت را تا حدودی انجام میدهد ولی نمی تواند دامنه حرکتی مفصل را کامل کند و برای این کار به نیروی کمکی نیاز دارد، نیروی کمکی می‌تواند فیزیوتراپیست ، همراه آموزش دیده بیمار، خود بیمار و یا وسایل ورزشی باشد.



## حرکت درمانی در بیماران سوختگی

قرقره های ورزشی، وزنه، میله و غیره استفاده کرد.

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

۱- ایمیل:

[amiralmomeninbh@sums.ac.ir](mailto:amiralmomeninbh@sums.ac.ir)

۲- سایت:

[amiralmomeninbh.sum.ac.ir](http://amiralmomeninbh.sum.ac.ir)

سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۷۲۳

## حرکات کششی

با گذشت چند روز یا چند هفته از سوختگی دامنه های حرکتی کم شده و چسبندگی ها ایجاد می شود برای پیشگیری از این محدودیت ها حرکتهای کششی اهمیت خاصی دارد، انجام این حرکات چه هنگامی که بیمار زخم دارد و یا پس از بهبود زخم ها و عمل پیوند پوست ضروری است، باید توجه داشت که حرکت کششی هرگز نباید سبب خونریزی زخم سوختگی بشود.

## حرکت فعال مقاومتی:

از آنجا که بیماران سوختگی به دلیل طول مدت بستری و کاهش فعالیت های روزانه دچار کاهش وزن و ضعف عضلانی می شوند لذا در طول درمان بیمار حرکات فعال مقاومتی با هدف تقویت قدرت عضلات و افزایش حجم آنها برای بیماران ضروری می باشد به همین منظور می توان از وسایل ورزشی مخصوص در بخش فیزیوتراپی مانند دوچرخه ثابت، قرقره های ورزشی مخصوص در بخش فیزیوتراپی مانند دوچرخه ثابت،

ف- موبدی - کارشناس فیزیوتراپی	نویسنده / مدرک
آقای دکتر اژدرنیا	تأیید کننده علمی
خانم ر- شیبانی - کارشناس آموزش به بیمار	ناظر کیفی
اردیبهشت ۱۴۰۲	ویرایش اول
فیزیوتراپی در سوختگی، مینا شکوهی، چاپ سوم ۱۳۹۵	منابع
Hamilton health science 2014 ماهنامه الکترونیکی سیب / فروردین ۱۴۰۲	