



## راهنمایی های لازم جهت فیزیوتراپی بیماران سوختگی پس از ترک بیمارستان

جهت پیشگیری از عوارض سوختگی بعد از ترخیص از بیمارستان، توصیه های زیر به بیماران داده می شود:

۱. بیمار می باید روزانه یا یک روز در میان به بخش فیزیوتراپی مراجعه کند، مراجعه بیمار چه در زمانی که پانسمان دارد و هم چنین بعد از بهبودی کامل زخم ها و پیوندها (گرافت ها) ضروری است.

۲. حرکات درمانی و ورزش های توصیه شده به بیمار باید ۳ الی ۴ بار در روز و هر حرکت ۲۰-۱۵ بار در دامنه کامل انجام شود تا از جمع شدن پوست و چسبندگی مفاصل پیشگیری شود و متناسب با پیشرفت و بهبودی بیمار به تعداد حرکات و دفعات تکرار آن در روز اضافه می شود.

۳. از آنجا که پوست نواحی که ترمیم یافته اند و دیگر احتیاج به پانسمان ندارند، به علت اختلال غدد عرق و چربی خشک می شود لذا بایستی روزانه ۲ الی ۳ بار به وسیله پماد چرب گردد، بیمار باید پماد را به صورت یک لایه نازک روی پوست بمالد و به آرامی ماساژ دهد تا اینکه جذب پوست بشود و همچنین از ماساژ دادن پوست های نازک و تاول دار خودداری کند.

۴. استفاده از پماد های چرب کننده به مدت ۶ الی ۱۸ ماه ضروری می باشد، هنگام استفاده از پماد باید از دستکش یکبار مصرف استفاده کرد یا اینکه دست ها را به دقت با آب و صابون شست و همچنین در صورت بلند بودن ناخن ها آن ها را نیز کوتاه کرد.

### ۵. پماد های مورد مصرف عبارتند از:

الف) پماد ویتامین A برای ناحیه صورت

ب) برای ناحیه گردن، تنه و اندام ها در ۶ ماهه اول از پماد ویتامین A + D یا از وازلین طبی استفاده می شود و بعد از ۶ ماه می توان از لاتولین یا چربی خوک، روغن زیتون خوب تصفیه شده و اکسید دوزنگ استفاده کرد.

۶. برای پیشگیری از تیره شدن پوست تازه نواحی صورت و دستها به دلیل تابش آفتاب، می توان از لامپ های نئون و مهتابی و از کرم های ضد آفتاب استفاده کرد، مصرف کرم ضد آفتاب ۳ بار در روز و تا ۱۸ ماه پس از سوختگی توصیه می شود.

۷. حرکات درمانی ورزشی در سوختگی های ناحیه صورت شامل باز و بسته کردن چشم ها، بالا بردن ابروها، اخم کردن، باز کردن دهان، فوت کردن، اداء حروف مثل E - O - A (ا - او - ای) و . . . می باشد.

۸. کلیه حرکات درمانی باید در دامنه طبیعی مفصل باشد و اگر دامنه حرکتی کامل نباشد برای اصلاح وضعیت مفصل از آتل استفاده می شود، بستن آتل برای سوختگی عمیق جلوی آرنج، کف دست و پشت زانو حداقل ۶ ماه ضروری است و همچنین اگر سوختگی در ناحیه گردن و اطراف دهان باشد استفاده از گردنبند طبی و قالب های دهانی ضروری می باشد.

۹. چگونگی انجام حرکات درمانی در نواحی سوخته بدن و همچنین تجویز آتل باید در بخش فیزیوتراپی و با نظارت فیزیولوتراپیست باشد.

۱۰. برای درمان اسکار های پرتروفیک (گوشت اضافی) به ترتیب می توان از باندکشی مخصوص سوختگی، جورابهای واریس و لباس های ضد گوشت اضافه سوختگی (Jobst) استفاده کرد و همچنین برای پیشگیری نحوه درمان مراجعه دوره ای به درمانگاه فیزیوتراپی ضروری می باشد.

۱۱. نواحی سوختگی که ترمیم یافته اند نباید در معرض تابش مستقیم نورخورشید قرار گیرد، اگر سوختگی در ناحیه صورت و دستها باشد برای این منظور می توان از روسری روشن نخی، کلاه لبه پهن، عینک آفتابی با دسته های پهن و همچنین دستکش نخی روشن استفاده کرد.

به منظور کاهش درد ناشی از ایجاد گوشت اضافی در ناحیه سوختگی و انعطاف پذیری پوست سوخته شده



**راهنمایی لازم جهت فیزیوتراپی بیماران**

**سوختگی پس از ترک بیمارستان**



استفاده از دستگاه التراسوند می تواند بسیار موثر باشد که می بایست با تجویز پزشک متخصص انجام شود و از فواید استفاده از این روش درمانی افزایش قابلیت ارتجاعی پوست و رفع محدودیت های دامنه حرکتی می باشد.

در اغلب موارد استفاده از لباس مخصوص ضد گوشت اضافه سوختگی (Jobst) برای بیماران توصیه می شود که این لباس در فرم نگه داشتن پوست و جلوگیری از پیدایش گوشت اضافی موثر است و سبب کاهش ورم می شود.

لباس های مخصوص سوختگی برای هر بیمار با توجه به نواحی سوخته بدن و با اندازه گیری دقیق تهیه می گردد، این لباس باید محکم و تنگ باشد و لباس گشاد تاثیر مطلوبی ندارد لباس سوختگی باید یک تا یک و نیم سال به طور مداوم استفاده شود،

به بیمار توصیه می شود که جهت شستشوی لباس سوختگی از صابون و آب سرد استفاده کند و در صورتیکه لباس شل و گشاد باشد برای تهیه لباس دیگری اقدام نماید، همچنین در طی دوران استفاده از لباس سوختگی جهت پیگیری مراحل درمان بیمار بایستی به صورت مداوم به درمانگاه فیزیوتراپی مراجعه کرده و تحت نظر باشد.

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

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

۲- سایت :

[amiralmomeninhospital.sums.ac.ir](http://amiralmomeninhospital.sums.ac.ir)

**سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۷۲۳**

ف. مویدی - کارشناس توانبخشی	نویسنده / مدرک
آقای دکتر نصرت ا... ازدرنیا متخصص طب فیزیکی و توانبخشی	تأیید کننده علمی
خانم ز. مراد زاده - لیسانس فیزیوتراپی خانم ر-شیبانی - کارشناس آموزش به بیمار	ناظر کیفی
فروردین ۱۴۰۲	ویرایش دوم
Basic of orthopedic and physiotherapy 2013 Clinical tests for musculo skeletal 2016 فیزیوتراپی در سوختگی / مینا شکوهی	منبع