



حد تمرینات سبب از دست رفتن انرژی به خصوص در مراحل اولیه که بیمار شدیداً به آن نیاز دارد؛ می شود. 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:

پیشگیری از عوارض بی حرکتی در ناحیه صورت و گردن

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:

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 ۳ بار در روز و تکرار هر تمرین به تعداد ۱۱۵ لی ۲۰ بار در هر مرتبه مناسب می باشد. تکرار بیش از

- 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:



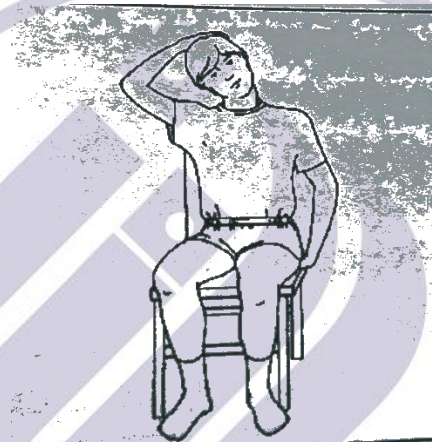
۱. به پهلو بخوابید. در صورت سوختگی عضلات سمت چپ گردن دست چپتان



صورت لزوم تمرین را برای سمت دیگر تکرار کنید.

را زیر سرتان بگذارید. به طوریکه گوش راستان به شانه راست نزدیک شود. این وضعیت را یک دقیقه نگه دارید. در صورت لزوم این وضعیت را برای سمت راست نیز تکرار کنید.

پیشگیری از عوارض بی حرکتی در ناحیه صورت و گردن



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.sum.ac.ir

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

نویسنده / مدرک	ز-مرادزاده کارشناس فیزیوتراپی
تأیید کننده علمی	آقای دکتر اژدرنیا
ناظر کیفی	خانم ر-شیبانی کارشناس آموزش به بیمار
ویرایش اول	اردیبهشت ۱۴۰۲
منابع	کتاب فیزیوتراپی در سوختگی تالیف مینا شکوهی