

嚴重的燒燙傷意外之後，由於疤痕的增生、關節的攣縮與變形，不僅會造成外觀的改變，更會導致肢體活動功能的喪失；因此，燒燙傷病人復健治療計畫應從受傷第一天到疤痕成熟為止，一般需持續一年半至兩年，主要目標為維持肢體功能、防止關節攣縮變形、預防疤痕增生、與恢復最大的日常生活功能，才能在傷口痊癒後，維持肢體的功能與外觀，避免日後的重建手術。燒燙傷病人的復健治療包含三部份：燒燙傷部位的肢體擺放、副木的使用與復健運動的執行。

一、燒燙傷部位的肢體擺放

為了避免關節攣縮的產生，在臥床或休息時間，肢體的擺放應在能對抗疤痕攣縮的位置。如伸直、外展、抬高的姿勢，可利用枕頭、床單、調整床墊等方式，來維持正確的姿勢擺放。



受傷部位在前頸時，保持頸部後仰伸直（不宜睡枕頭）



受傷部位在手部時，手部要維持在抗攣縮位置



受傷部位在手臂時，手肘要伸直



受傷部位在腋窩時，腋下外展，手肘伸直



受傷部位在下肢時，髖部伸直，外展 15~30 度



受傷部位在膝窩時，膝蓋要維持伸直



受傷部位在下肢時，足踝要維持 90 度，預防垂足

二、副木的使用

副木是一種樹脂材質支架，它可以將肢體固定在功能位置，以達到預防或矯正攣縮的功能。

常見的上肢副木



常見的下肢副木



三、復健運動的執行

疤痕按摩：於傷口癒合後即開始執行定點按壓按摩，待疤痕較穩定後接著進行繞圈按摩，每回每點約 20 下、每日三-四回。適當的按摩可增加疤痕柔軟度降低敏感度和病人癢、痛的不適感。

在傷口痊癒過程中，增生的疤痕很容易造成關節攣縮和變形。早期就開始復健運動不僅可維持關節的活動度、減輕水腫、促進血液循環，避免攣縮的發生，也能保持病人肌耐力及心肺功能。

手部的疤痕伸展運動



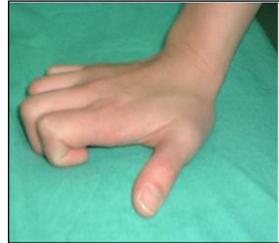
拇指外展運動

將虎口外展打開，拇指伸直直到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



手指打開運動

將五個手指全部用力打開，打開到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



指關節屈曲運動

站姿，近端及遠端指關節彎曲，用體重幫助指關節彎曲，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



掌指骨關節屈曲運動

站姿，將掌指骨關節彎曲，用上半身體重幫助其彎曲，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



指間撐開運動

用另一手之拇指及食指將指間撐開，撐開到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



腕關節屈曲運動

將手掌背面平貼桌面，利用上半身體重幫助腕關節屈曲，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



腕關節伸直運動

將手掌掌面平貼桌面，利用重幫助腕關節後彎，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



拇指屈曲運動

將拇指向內縮進來，最好碰到小指下方的掌面內側，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



虎口對開運動

將兩手虎口對開，用力將虎口撐開到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。



兩手指間撐開運動

兩隻手相互作用指間撐開的動作，撐開到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十四。

上肢的疤痕伸展運動



前胸伸展運動

雙手舉高肩關節成外展 90 度狀，利用上半身體重輔助下壓將前胸伸展開來，停在疤痕變緊變白處十秒鐘

請重複此動作 20 次



肩關節前側伸直

正面向牆壁，手臂伸直貼牆將腋下伸展拉開，利用上半身體重輔助下壓，拉到疤痕縮緊後持續十秒鐘

此動作請重複 20 次



肩關節內收動作

另一手將需牽拉的那一手拉向對側，拉到疤痕縮緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續 10 秒鐘，重複二十四。



吊單槓運動

兩手往上吊住單槓，抓緊後雙腳往下蹲，待疤痕縮緊變白後，停在此位置十秒鐘

請重複此動作 20 次



雙手平舉擴胸

將雙手向外平舉打開，前胸部疤痕伸展開，停在疤痕縮緊變白後十秒鐘

請重複此動作 20 回



肩關節及前胸伸展運動

將前臂頂住牆壁，上半身往另一側轉，將肩關節前側及前胸伸展開來，直到疤痕縮緊變白後，停在此位置十秒鐘

請重複此動作 20 回



前臂旋後運動

手肘伸直後手心向上翻轉，觀察前臂疤痕縮緊變白後停在最緊位置十秒鐘

請重複此動作 20 次



手肘手腕彎曲運動

手指儘量碰肩膀，手肘和手腕同時彎曲，將手肘彎到最彎處。此動作持續 10 秒鐘，重複二十四。



肩關節側邊外展運動

肩關節外展貼牆，利用上半身的體重幫助肩關節往側邊壓，直到腋下的疤痕縮緊變白之後持續十秒鐘後放下，此動作重複 20 回

下肢的疤痕伸展運動



坐姿抱腿運動

坐姿將雙膝彎曲，用兩手將膝蓋靠近胸前，直到疤痕有繃緊感後持續十秒鐘。此為牽拉大腿後側的疤痕。此動作重複20回。



仰臥姿抱腿運動

仰臥躺在床上，將欲牽拉的腳往胸前抱。疤痕繃緊後持續十秒鐘，此為牽拉大腿後側的疤痕。此動作重複二十回。



長坐姿運動

雙腳伸直坐床上(膝蓋不可以彎曲)，雙手向前伸直抓到腳趾，直到疤痕有繃緊後持續十秒鐘。此動作為牽拉下肢後側及背部的疤痕。此動作重複20回。



站姿腿外開運動

站姿將雙腳往外打開，至疤痕繃至最緊處。疤痕繃緊後持續十秒鐘，此為牽拉大腿內側的疤痕運動。此動作需重複20回。



腳趾抓筆運動

赤足，利用腳趾抓筆。用力抓緊，疤痕繃緊後持續十秒鐘。此為牽拉足部背側的疤痕，此動作重複20回。



踩椅子運動

站姿，將欲牽拉的腳踩到椅子上去，利用上半身體重將膝蓋前彎。直到疤痕繃緊後持續十秒鐘。此為牽拉膝蓋前側及大腿後側疤痕。此動作重複20回。



膝蓋伸直運動

靠牆站，膝蓋往後貼牆伸直；必要時需在膝蓋前方加壓，讓膝蓋得以伸直。膝蓋伸直疤痕繃緊後持續十秒鐘，此動作重複20回。



蹲姿抱腿

蹲姿，雙手抱住膝蓋，身體往前傾，疤痕繃緊後持續十秒鐘。此為牽拉小腿後側及阿基理氏腱。此動作重複20回。



盤坐運動

盤坐姿，雙手將兩膝蓋下壓。直到疤痕繃緊變白後持續十秒鐘，此動作重複20回。此為牽拉大腿內側的疤痕。

軀幹的疤痕伸展運動



坐姿前彎

坐姿，將身體向前彎曲，牽拉背部的疤痕，讓疤痕繃緊後持續10秒鐘，重複二十回。



坐姿轉身

坐姿，將身體轉向一側，牽拉軀幹側邊的疤痕，讓疤痕繃緊後持續10秒鐘，重複二十回。



站姿前彎

站姿，身體往前彎曲，讓手自然下垂，牽拉背部的疤痕及下肢，讓疤痕繃緊後持續10秒鐘，重複二十回。



站姿後仰

站姿，雙手叉腰，將身體往後仰，牽拉軀幹前側及胸前的疤痕，此動作持續10秒鐘，重複二十回。



站姿側彎

站姿，手叉腰，將身體側彎向一側，牽拉軀幹側邊的疤痕，讓疤痕繃緊後持續10秒鐘，重複二十回。



站姿轉身

站姿，雙手抱胸，將身體轉向一側，牽拉軀幹側邊的疤痕，讓疤痕繃緊後此動作持續10秒鐘，重複二十回。

頸部的疤痕伸展運動



頸部轉動運動

肩膀不動，將頭部轉向一側，下巴跟肩膀平行，轉到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十回。



頸部伸直動作

站姿或坐姿，做頭部上仰動作，眼睛看天花板，儘量將下巴向上抬，脖子伸直直到疤痕繃緊狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十回。



頸部側彎加上轉頭動作

先將頭部側彎至一側再加上轉頭的動作，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十回。



頸部側彎動作

將一個頸部側彎，肩膀不可抬高，以耳朵去碰肩膀，彎曲到疤痕繃緊變白狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

肌力的訓練

物理治療師會評估每位病人的情形，適時加入上下肢肌肉力氣及耐力的訓練，利用適當的重量訓練如沙包、重物，以回復或增加病人的肌力及耐力。

心肺耐力的訓練

物理治療師會加入固定式心肺訓練腳踏車、上下階梯或行走訓練來增加病人的心肺功能。



上下樓梯



固定式腳踏車



助形器行走練習

手部日常功能活動的訓練

此為手部受傷病人復健的重點，為是否能重回工作崗位的重要因素。職能治療師會依日常功能活動之情形，評估並安排手部功能訓練的計劃，如練習刷牙、吃飯、寫字功能活動。

燒燙傷病人復健之路艱辛漫長，須忍受許多不適感的煎熬，因此，除了醫師及護理人員的治療陪伴外，更需要家人鼓勵及支持，以協助他們度過這趟崎嶇之路。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；如有任何疑問，可利用馬偕醫院燙傷中心諮詢專線(02)25433535轉2902，諮詢時間：週一至週五上午11:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康