

## 燒燙傷復健衛教

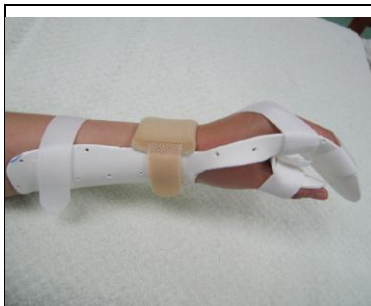
職能治療使用正確擺位、副木、壓力治療、運動及日常生活功能訓練，預防疤痕形成之畸型。

1. **正確擺位**：基本原則是將肢體放在對抗疤痕攣縮的方向，預防畸形的產生。下圖為各部位燒燙傷在住院期之擺位原則，以人為大字型，躺床姿勢為主。



頭部	枕頭墊在肩胛骨，頭往後仰
手部	手腕平放；手部穿戴副木
手臂	伸直，手心向上
下肢	兩腿伸直、向外打開
腳部	穿戴副木

2. **副木**：幫助燒燙傷患者擺位，保護新植皮部位，促進功能，預防及矯正畸形，特別是手部及腳部位置(下圖)。



手部副木(手腕伸直、虎口張開)



腳部副木(小腿與腳板成 90 度)

3. **壓力治療**：針對身體燒傷部位，提供持續性的壓力，避免疤痕增生及攣縮，進而影響關節活動的功能及改善水腫，例如：穿戴彈性壓力衣。

彈性壓力衣穿戴注意事項：

- 除洗澡或疤痕按摩必須脫下外，彈性衣需穿戴 23 小時以上。
- 彈性衣請用冷洗精浸泡清洗，並平放陰乾，避免變形。
- 每隔大約 4 周時間，應重新評估彈性衣之鬆緊度，並修改。
- 彈性衣應穿戴最少一年以上，以求最好的疤痕外觀。

4. **復健運動**：可維持關節活動，避免攣縮，促進血液循環及減少水腫的產生。必須先請醫師及治療師評估，治療師會依病患情形來做運動訓練及活動設計。

- 關節運動：建議早中晚及睡前各一次。意識清楚者可主動運動，意識不清楚則採取被動運動。
- 體能運動：主要為復健期進行，可分為肌力及耐力運動。
- 功能運動：治療師利用有目的的職能活動，或強調一些日常生活訓練，讓病患可獨立完成一些基本的日常生活運動。

5. **皮膚照護**：痊癒的燒傷/燙傷部位及供植皮部位比較乾燥且薄而易剝落。

- 使用去脂力差的（如香乳皂、皂化肥皂）洗澡，避免刺激，傷口請按指示換藥或擦拭。
- 疤痕請用嬰兒油或乳液按摩以提供滋潤，減少刺癢情形發生。切勿抓癢。
- 受傷後半年內應避免日曬，外出要擦防曬乳劑。