

# 燒燙傷物理治療

## 疤痕牽拉運動



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
復健科 物理治療室

燒燙傷疾患本身或長期臥床休養影響，會造成關節活動不足、關節攣縮、疤痕攣縮、肌力下降、心肺耐力下滑等等的併發症。本衛教單就簡單介紹疤痕牽拉活動，以增加復健治療的效果。(請依受傷部位施作)

**(一)關節牽拉運動—每個動作要維持10—20秒，每次10--20下，每日3—5遍。**

(1)頸部：

右手放於左側耳朵上方、頭側邊，再往右側拉，感覺緊繃或微酸既可。另一邊相同方式施作。也可以將手放於頭較後側方，往斜前方拉動。(如下圖)



## (2) 手部：

用一手去幫另一手的手指施作→彎曲、伸直、開合等等的活動。(如下圖)



## (3) 指梯活動：

面對牆面，手指爬牆壁方式，往上爬，肩膀往上舉。感覺腋下緊繃微酸既可。或身體側面靠近牆壁，手指爬牆壁方式，慢慢往上爬，肩膀往外打開。感覺腋下緊繃或微酸既可。(如下圖 1.2.)

## (4) 下肢牽拉活動：

平躺，雙手抱膝，往前胸部方向扳動。再換腳施

作。也可使用弓箭步拉筋活動。(如下圖 3.4.)

小腿可利用毛巾或帶子，環繞於足底，雙手各拉一頭，往上拉緊。(如下圖 5.)



1.



2.



3.



4.



5.

若有任何運動或復健的問題可以跟你的物理治療師討論，一定樂意為你服務。加油!!~~~

參考文獻:

中華民國物理治療師公會全國聯合會燒燙傷物理治療衛教手冊

制定：104/10

修訂：104/10

審閱：104/10、108/03