燒燙傷 Burn

PT 物理治療

衛教手冊

社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會
Corporation Aggregate National Federation of Associations of Physical Therapists, Taiwan R.O.C.

感同深受的關懷

大家都知道燒燙傷急救的五字訣「沖、脫、泡、蓋、送」，已普遍受到民眾的重視，且列為學童的教材中，這是「中華民國兒童燙傷基金會」首先提出，不但在醫院更進而在社會大眾中推廣宣導，以期讓不幸發生燒燙傷者在第一時間能降低傷害的嚴重程度。

燒燙傷患在住院期間是以團隊治療為主，整個團隊包括：整形外科、內科、小兒科、復健科、精神科等醫師；還有護理師、社工師、營養師、職能治療師、物理治療師等成員；待病情穩定出院後，身體功能的康復便是患者及家屬最大的心願及目標，此時，物理治療師的關心、協助和鼓勵顯得更加重要。甚至可以說，燒燙傷患若能在康復階段充分運用物理治療資源，將會有很好的功能進展和信心恢復。

一九五七年，個人曾在台北淡水馬偕醫院的燒燙傷中心實習；一九七九年，回到馬偕醫院任職，再度有機會到燒燙傷中心為傷患進行物理治療服務，所以對燒燙傷患的苦楚是能夠感同身受。二ＯＯ二年十二月號讀者文摘有一篇紀實文學精選，「浴火重生」，文中對燒燙傷者的發生、醫療過程及物理治療的重要有深刻的描述，對傷者如何從絕望中恢復信心也有很好的啟發。

本手冊作者李映琪物理治療師，服務於台北馬偕醫院，他是國內燒燙傷物理治療領域中非常傑出的一位，曾出席國際燒燙傷物理治療學術會議，也是「中華民國物理治療師月刊」中「我在Burn center的日子」邀約專欄作者，對燒燙傷物理治療的工作非常執著、認真。希望藉由充滿使命感的燒燙傷物理治療專家所編寫的這本手冊能嘉惠許多不幸遭受燒燙傷的病患，儘快達成康復的目標和心願！

中華民國物理治療師公會全國聯合會
第一屆理事長

方飛鵬

『燒燙傷物理治療』衛教手冊 ~再版序

今年6月27日，八仙樂園發生粉塵爆事件，一夕之間五百餘人遭到燒燙傷，事件一經報導，震驚全國，各界無不竭盡所能，希望能幫忙這些傷患，物理治療界也不例外。在最短的時間內，無論是對專業人員的繼續教育課程、對民眾的衛教、配合政府政策制定的專業意見提供等等，全國兩大物理治療團體，台灣物理治療學會與中華民國物理治療師公會全國聯合會，無不卯足全力，希望能以物理治療專業幫忙受傷民眾。

燒燙傷病患原本就是物理治療師服務的對象，從急性期的擺位、主被動關節運動、預防關節攣縮，到恢復期的身體功能訓練等，物理治療師的工作對燒燙傷病患的復原有相當重要的影響。中華民國物理治療師公會全國聯合會在創會之初，致力於各種疾病或傷害的民眾教育，燒燙傷當然也不例外，在創會的方飛鵬理事長規劃下，民國91年就已經邀請當時任職於馬偕醫院的李映琪物理治療師撰寫了「燒燙傷物理治療衛教手冊」，並且編印發行。如今八仙樂園粉塵爆事件的發生，由於傷患眾多，全國的物理治療師都有可能治療到燒燙傷病患，為了能讓物理治療師們能更完整的提供民眾衛教，於是我們重新編印這本手冊。

感謝原作者李映琪老師重新增補資料，本會蔡瀚文常務理事規劃協調，何逸軒委員費心編輯，我們將手冊重現，並且做成電子版，以便燒燙傷物理治療的知識傳播能更為方便迅速。

希望「燒燙傷物理治療衛教手冊」的再版，能幫忙不幸遭受燒燙傷的病人，盡快恢復健康，重建身體功能。

社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會
理事長

楊政峯

二ＯＯ一五年 七月

作者序

挑下燙傷中心燒燙傷病患艱鉅的物理治療重任，一轉眼就已經好幾年了，這是當初剛接手時完全沒有想到的。在這樣一個充滿疼痛傷口且人員隔離的環境下工作，在專業的評估治療能力之餘，或許有人會佩服我的勇氣，但只有勇氣的人是無法在這樣的一個環境下工作的，需要的是更多的同理心及耐心。

這幾年來，我治療過的這群燒燙傷病患，從急性期傷口的治療，病患疼痛、哭泣、憤怒、拒絕治療，到復原期復健運動訓練。緊抓著褲帶，牽著他們的手，只為了讓他們能下床練習走出燒燙傷意外後的第一步。

多少次在復健治療室中，見他們忍受著執行著運動時的痛楚，從臉龐交替滑落的淚水及汗水，一次又一次的接受著疤痕攣縮的挑戰。這些治療過程中的酸甜苦辣一一嚐過，直到最後傷口癒合後同他們分享出院時的重生喜悅。

或許留在身上永久性的疤痕模樣不是那麼的討人喜歡，但是每一處疤痕都是需要多人的努力才有辦法癒合的，當然也包括這些我常稱他們為『生命的勇者』的燒燙傷病患本身。

嚴重的燒燙傷意外之後，由於疤痕的攣縮後造成病患功能性能力的下降，早期物理治療的復健運動介入，將有助於維持剩餘最大的功能性能力。但這是一場和疤痕之間的激烈競賽，唯有在疤痕成熟前避免攣縮的產生，才有辦法贏過這場競賽。

物理治療師針對病患燒燙傷情形，設計適合的復健運動，早期介入燒燙傷病患的治療。希望藉由這本小冊子讓社會大眾更了解物理治療師對於燒燙傷病患的治療。

馬偕燙傷中心物理治療師

李映琪

再版作者序

從高雄的氣爆事件到最近的八仙塵爆事件，造成很多嚴重的燒傷病患。筆者雖已離開燙傷中心的臨床物理治療師工作一段時間，但在這非常時刻也必須盡己力去提供必須的協助。

比起其他的疾病，燒傷雖然是皮外之傷，但卻是相當難以處理的一種傷害。嚴重燒傷患者渡過了急性的復甦期，及一連串的植皮手術減少傷口的面積後，接下來就必須接受密集的復健治療。此次的塵爆事件，大部分的傷患傷口面積大、深度深，影響的關節眾多，其後續的疤痕攣縮影響到功能不容小覷。傷口癒合後到疤痕成熟這期間，需要經過大約一年到一年半的時間。這段時間患者像是在與疤痕的攣縮速度賽跑一樣，稍一不留神就會趕不上疤痕攣縮的速度，等到回過神來就必須殘酷地面對攣縮所造成的功能損失。

當初製作手冊就是為了提供燒燙燒患者相關的復健資訊，並以圖文說明的方式將疤痕的伸展運動簡易化，讓患者在治療師指導後可以獨立的執行這些運動，以其達成回歸到未受傷前的生活。

再次審閱以前任職燙傷中心時所編寫的『燒燙傷物理治療』衛教手冊，多年前治療患者的畫面歷歷在目。曾經晨昏陪同燒燙傷患者一個關節接著一個關節慢慢的將疤痕伸展開來，這段路交雜著汗水、淚水，初生的疤痕因為伸展運動拉了又破，破了還是要拉。每位患者彈性衣上的斑斑血跡說明了這段路艱辛的歷程。

身為一位燒燙傷的物理治療師，將自己的專業化為圖文轉變成協助這些患者的利器，此本衛教手冊將再次的陪著這些『生命的勇者』走過這一段與疤痕賽跑的日子。

慈惠醫護管理專科學校講師

李映琪

目錄

傷口深度的介紹.....06

正確的擺位.....07

關節活動度運動.....09

吸入性傷害.....09

手部的疤痕伸展運動.....10

上肢的疤痕伸展運動.....14

下肢的疤痕伸展運動.....18

軀幹的疤痕伸展運動.....21

臉頸部的疤痕伸展運動.....23

肌力的訓練.....28

心肺耐力的訓練.....29

手部功能性活動的訓練.....29

出院後復健期.....30

重建手術期.....31

疤痕的壓力治療.....31

燒燙傷醫院參考一覽表.....33

燒燙傷病患的物理治療(大眾衛教版)

前言

一般來說，一度及淺二度的傷口癒合後不會留下疤痕；大於深二度以上的燒燙傷口在傷口癒合之後，會留下永久性的疤痕。關節附近疤痕的增生，將影響到病患日後功能性活動的能力。燒燙傷病患的早期物理治療介入，將有助於減少燒燙傷傷害的後遺症產生。

傷口深度的介紹

	一度傷口	二度傷口		三度傷口
		淺二度	深二度	
受損皮層深度	表皮	表皮及部分真皮上半部	表皮及大部分真皮	表皮及全部真皮層
外觀	紅色，類似曬傷	鮮紅色，有小水泡	淺紅或白色，有大水泡	白色或焦黑，無水泡
疼痛感	劇烈，敏感	敏感疼痛	痛覺不敏感	因神經末梢已受損，不痛
癒合時間及是否留下疤痕	3-5 天，不留疤痕	兩個禮拜以內，不留疤痕或僅有輕微疤痕	三個禮拜以上，會留疤痕	須經植皮手術，會留下永久的疤痕

淺二度傷口

深二度傷口

三度傷口

物理治療師介入燒燙傷病患的治療可以分為以下幾個時期：

1. 急性復甦期

在燒燙傷病患入院的第一天，物理治療師作第一次的評估。此時受傷的肢體會呈現腫脹的現象，傷口劇烈疼痛。這個時期的物理治療目標為降低肢體水腫狀況、維持關節正常的角度。

正確的擺位

根據傷口位置，作伸展方向的擺位。若肢體腫脹劇烈，則擺位後須加上末端肢體抬高的步驟，以協助降低水腫現象。也可使用一些肢體擺位的副木來協助正確的擺姿，例如防止垂足現象的足踝固定副木。

部位	正確的擺姿
頸部	頸部後仰伸直(不宜睡枕頭，可在頸後墊一小毛巾捲)
肩膀腋下	將肩膀外展 90 度，手心向上
手肘	完全伸直
手部	手腕伸直、虎口打開、手心撐開
髖關節	外展姿，禁彎曲
膝蓋	伸直，禁彎曲
足踝	足踝關節跟小腿保持 90 度，禁垂足

正確的頸部擺位

錯誤的頸部擺位

正確的肩關節擺位

錯誤的肩關節擺位

正確的肘關節擺位

錯誤的肘關節擺位

正確的手部擺位

錯誤的手部擺位

正確的下肢擺位

錯誤的下肢擺位

正確的膝關節擺位

錯誤的膝關節擺位

正確的踝關節擺位

錯誤的踝關節擺位

關節活動度運動

這個時期意識清楚可以配合運動的病患，可加強主動關節活動，藉由肌肉的收縮時所產生的幫浦作用來幫助水腫的消除。無法配合指令活動的病患，則由物理治療師執行被動關節活動以維持正常的關節活動度。

吸入性傷害

這時期若合併吸入性傷害的病患，可由治療師協助以下的方式：

* 治療性的咳嗽
* 姿位引流排痰法
* 扣擊法排痰法

2. 傷口復原及復健期

這個時期深度大於深二度以上的傷口，通常會做植皮手術處理。自體植皮手術後需要固定肢體讓植皮生長，約五至六天後才可執行主動關節活動度運動；而十天過後才可以開始執行疤痕的伸展牽拉運動。

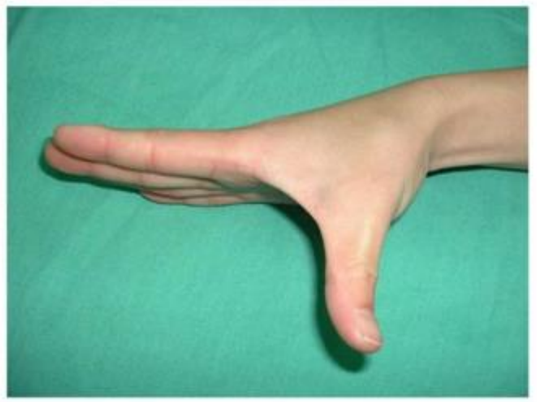
疤痕伸展運動

當傷口漸漸癒合時，病患已經能感受到傷口收縮及疤痕攣縮的現象。因傷口的面積減少，病患疼痛的程度也下降，可以針對受到疤痕影響的關節部位加強伸展運動。

伸展運動以運動的方向以和疤痕生長的方向相反為原則，把疤痕漸進式的拉鬆，回復關節正常的角度。通常在執行疤痕伸展運動時會建議先在疤痕的部位先做按摩，定點圓形或左右深層的按摩，切忌在疤痕表面摩擦造成水泡生成。

疤痕伸展運動可以由病患自己執行，物理治療師會根據病患疤痕的位置設計適合的運動。病患可以利用體重下壓來伸展手腕內側的疤痕。

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。

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，重複二十回。

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，重複二十回。

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，重複二十回。

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，重複二十回。

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，此動持續10秒鐘，重複二十回。

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，重複二十回。

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，彎曲到疤痕繃緊狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

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，彎曲到疤痕繃緊狀態之後停十秒鐘，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

兩手指間撐開運動

兩隻手相互作指間撐開的動作，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，重複二十回。

拇指伸直運動

將拇指由掌心向外打開，拇指伸直，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，重複二十回。

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，重複二十回。

上肢的疤痕伸展運動

肩關節前側伸直

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

此動作請重複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，重複二十回。

吊單槓運動

兩手往上吊住單槓，抓緊後雙腳往下蹲，待疤痕繃緊變白後，停在此位置十秒鐘

請重複此動作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。

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

前臂旋後運動

手肘伸直後手心向上翻轉，觀察前臂疤痕繃緊變白後停在最緊位置十秒鐘

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，停在疤痕繃緊變白後十秒鐘

請重複此動作20回

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，直到腋下的疤痕繃緊變白之後持續十秒鐘後放下，此動作重複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，直到疤痕繃緊變白後，停在此位置十秒鐘

請重複此動作20回

前臂轉門把運動

手握住喇叭鎖，將手肘伸直手心向上翻轉，直到疤痕繃緊變白後停在此位置十秒鐘

請重複此動作20回

下肢的疤痕伸展運動

下肢前弓後箭運動

一腳前一腳後，前腳膝蓋彎曲，後腳膝蓋伸直。將前腳膝蓋儘量往前彎，直到疤痕繃緊後持續十秒鐘，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。

坐姿抱腿運動

坐姿將雙膝蓋彎曲，用兩手將膝蓋抱靠近胸前，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。

足部背側牽拉運動

跪姿，腳背貼床面，將臀部坐在腳板上。足部背側的疤痕繃緊變白後持續十秒鐘，此動作為牽拉足部背側的疤痕。此動作重複20回。

長坐姿運動

雙腳伸直坐床上（膝蓋不可以彎曲），雙手向前伸直摸到腳趾，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。

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。

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。

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。

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。

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。

臉頸部的疤痕伸展運動

上下張嘴運動

嘴巴向上下打開，類似說''啊''，至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。

左右張嘴運動

嘴巴向兩側拉開，類似說''一"，至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。

抿唇動作

將上下嘴唇含進嘴巴中，至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。

歪嘴運動

將下嘴唇歪向一側，歪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。

單側眼睛閉眼運動

閉單側的眼睛，另一眼張開，用力張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。

鼓頰運動

用力將雙頰鼓起，類似''吹氣球''的動作，愈大愈好。此動作持續10秒鐘，重複二十回。

嘟嘴運動

將嘴巴用力嘟起，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

皺眉運動

將眉頭用力皺起，後放鬆，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

皺鼻運動

將鼻頭用力皺起，出現皺紋後放鬆，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

雙眼張眼運動

用力將兩眼一起張開撐大，此動作持續10秒鐘，重複二十回。

雙眼閉眼運動

用力將兩眼一起閉緊，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

將一側頸部側彎，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。

頭部轉動運動

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。

物理治療師會特別叮嚀您，伸展運動時必須要觀察疤痕的緊度，當疤痕已將拉緊呈白色時，請停在此位置持續至少十秒鐘以上，再重複動作。切忌施予太大力量而拉傷及拉開了疤痕，造成開放性傷口的出現。

肌力的訓練

根據學者的研究，燒燙傷面積大於百分之三十體表面積的患者，其肌肉力氣也會出現下降的現象，因此在疤痕復健的同時，物理治療師會加入上下肢肌肉力氣及耐力的訓練，利用適當的重量訓練(沙包、重物)來增加病患的肌力。

心肺耐力的訓練

對於心肺耐力方面的下降常見於臥床時間較久的病患，因此病患若能維持每天下床正常的行走，對於心肺耐力的影響是不大的。對於心肺功能下降較多的病患，物理治療師會加入固定式心肺訓練腳踏車、上下階梯來訓練增加病患的心肺功能。

手部功能性活動的訓練

手部一般是復健的最重點，為影響是否能重回工作崗位的重要因素。這個時期也可開始訓練手部功能的恢復，練習刷牙、吃飯、寫字…等功能活動。

手部一般常見的攣縮情形為以下幾種，都將造成手部功能的下降。

* 拇指及食指間的虎口縮小
* 掌心攣縮打不開(傷口在手掌心)
* 爪型手攣縮(傷口在手掌背側)
* 手指屈曲狀攣縮

虎口攣縮

掌心攣縮

3. 出院後復健期

這個時期大部分的傷口都已經癒合，受到影響的關節因為疤痕的增生而造成攣縮的現象出現，需要外力幫助將疤痕漸進式的拉鬆，使得角度受限的關節可以伸展開來。

此時期病患通常已出院回家，改由門診回醫院物理治療。由於傷口已癒合，可以視疤痕的成熟情況加入一些物理治療儀器幫助疤痕的軟化。

* 熱敷

  治療時間為20分鐘，為一淺層熱，有軟化疤痕及放鬆肌肉的效果

* 遠紅外線

  利用遠紅外燈照射，治療時間為15-20分鐘，為一淺層熱，有軟化疤痕及放鬆肌肉的效果

* 超音波

  治療時間為5分鐘，為一深層熱，具有增加血液循環，降低疼痛的效果。

  促進膠原蛋白的延展性，針對局部疤痕軟化。對於硬化的關節也具有治療的效果。

* 蠟療

  使用在已癒合的傷口上，蠟療的熱效應及液態蠟中所含的礦物油成分使得疤痕的延展性增加。

* 水療

  急性的燒燙傷病患，可利用淋浴式的水療床來清潔傷口，防止傷口感染。

  傷口較為穩定後，可在水療桶中依照物理治療師的指示執行主動或被動關節活動度運動。

4. 重建手術期

疤痕攣縮現象發生之後，若影響到病患活動處通常需要重建手術將疤痕延長或是手術切除再植皮。

重建手術過後，植皮區需要擺在適當的位置，以免接下來的疤痕再次的攣縮。因此適當擺位及維持姿勢副木的配戴是有其必要性的。

等到植皮區生長穩定過後(約一個禮拜)，主動的關節活動即可以開始，十天以上對於疤痕伸展的運動也可以開始。

對於植皮區的疤痕伸展運動原則和前幾個時期相同，先按摩疤痕處待較為柔軟後再執行伸展運動。

疤痕的壓力治療

顏色紅且未成熟的疤痕仍會持續的增生，目前對於疤痕增生最有效的治療為壓力治療。其中依據疤痕位置的不同，可製作包括全身性彈性衣及臉部透明塑膠面膜。

未成熟的疤痕

成熟的疤痕

對於某些不易以彈性衣壓迫到的位置，尚可加入矽膠片來達到軟化疤痕的效果。（須注意的是，矽膠片應使用在較不易破皮的部位）

矽膠片

透明面罩

彈性衣

後記

燒燙傷病患康復之路艱辛漫長，且需忍受許多不適感的煎熬，因此除了需定期回到門診接受整形外科醫師、物理治療師及職能治療師的追蹤外，更需要家人經常的鼓勵及支持，以協助他們勇於順利地走過這一趟崎嶇多折的人生旅途。

燒燙傷醫院參考一覽表

台北市

國立台灣大學醫學院附設醫院
台北市中正區山南路7號 02-2312-3456

臺北市立聯合醫院－仁愛院區
台北市大安區仁愛路四段10號 02-2709-3600

財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院
台北市中山區中山北路二段92號 02-2543-3535

國泰醫療財團法人國泰綜合醫院
台北市大安區仁愛路四段280號 02-2708-2121

臺北醫學大學附設醫院
台北市信義區吳興街252號 02-2737-2181

三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處
台北市松山區健康路131號 02-2764-2151

新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院
台北市士林區文昌路95號 02-2833-2211

臺北榮民總醫院
台北市北投區石牌路二段201號 02-2871-2121

臺北市立萬芳醫院－委託財團法人臺北醫學大學辦理
台北市文山區興隆路三段111號 02-2930-7930

三軍總醫院附設民眾診療服務處
台北市汀州路三段40號 02-2365-9055

長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院
台北市松山區敦化北路 199 號 02-271-35211

新北市

醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院
新北市板橋區南雅南路二段21號 02-8966-7000

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院
新北市三峽區復興路399號 02-2672-3456

桃園市

衛生福利部桃園醫院
桃園縣桃園市中山路1492號 03-369-9721

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院
桃園縣龜山區復興街5號 03-328-1200

長庚醫療財團法人桃園長庚紀念醫院
桃園市龜山區舊路里頂湖路 123 號 03-319-6200

國軍桃園總醫院附設民眾診療服務處
桃園市龍潭區中興路168號 03-479-9595

新竹市

財團法人馬偕紀念醫院新竹分院
新竹市光復路二段690號 03-611-9595

苗栗縣

財團法人為恭紀念醫院
苗栗縣頭份鎮信義路128號 037-676-811

台中市

中山醫學大學附設醫院
台中市南區建國北路一段110號 04-2473-9595

中國醫藥大學附設醫院
台中市北區育德路2號 04-2205-2121

臺中榮民總醫院
台中市西屯區臺灣大道四段1650號 04-2359-2525

衛生福利部臺中醫院
台中市西屯區三民路一段199號 04-2229-4411

國軍台中總醫院附設民眾診療服務處
台中市太平區中山路二段348號 04-2393-4191

童綜合醫療社團法人童綜合醫院
台中市沙鹿區成功西街8號 04-2662-6161

彰化縣

彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院
彰化縣彰化市南校街135號 04-723-8595

南投縣

埔基醫療財團法人埔里基督教醫院
南投縣埔里鎮鐵山路1號 049-291-2151

雲林縣

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院
雲林縣斗六市莊敬路345號 05-533-2121

嘉義市

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院
嘉義市大雅路二段565號 05-275-6000

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院
嘉義市忠孝路539號 05-276-5041

嘉義縣

佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院
嘉義縣大林鎮民生路2號 05-264-8000

長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院
嘉義縣朴子市嘉朴路西段6號 05-362-1000

台南市

國立成功大學醫學院附設醫院
台南市北區勝利路138號 06-235-3535

奇美醫療財團法人奇美醫院
台南市永康區中華路901號 06-281-2811

高雄市

財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院
高雄市三民區十全一路100號 07-312-1101

高雄榮民總醫院
高雄市左營區大中一路386號 07-342-2121

國軍高雄總醫院左營分院附設民眾診療服務處
高雄市左營區軍校路553號 07-581-7121

長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院
高雄市鳥松區大埤路123號 07-731-7123

宜蘭縣

財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院
宜蘭縣羅東鎮中正南路160號 03-954-4106

財團法人羅許基金會羅東博愛醫院
宜蘭縣羅東鎮南昌街83號 03-954-3131

台東縣

馬偕紀念醫院台東分院
台東縣台東市長沙街303巷1號 089-310-150

花蓮縣

佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院
花蓮縣花蓮市中央路三段707號 03-856-1825

國軍花蓮總醫院附設民眾診療服務處
花蓮縣新城鄉嘉里路163號 03-826-3151

NFAPT
Corporation Aggregate National Federation of Associations of Physical Therapists, Taiwan R.O.C.
社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會

作　　者／李映琪
發 行 人／楊政峯
企劃編輯／蔡瀚文
美術編輯／何逸軒
出 版 者／社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會
地　　址／台北市中山區林森北路372號5樓505室
電　　話／(02) 2562-3967
傳　　真／(02) 2567-8329
E-mail／tptu@ms39.hinet.net

初版日期／九十一年十二月二十五日
再版日期／一〇四年七月三十日