



مراقبت از انگشتان



تهیه کننده: فاطمه جمشیدی دانشجوی

کارشناسی ارشد پرستاری

زیرنظر: دکتر مژگان لطفی

گروه هدف: بیماران مبتلا به سوختگی

بهمن ۱۳۹۶

انجام تمرین برای باز توانی

(۱) مشت کردن: ورزش دست و انگشتان می

تواند به قدرت آنها بیافزاید و محدوده حرکت آنها را افزایش داده و درد آنها را تسکین دهد.

- مانند تصویر دستتان را مشت کنید تا انگشت شست روی سایر انگشتان بیفتد.

- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه مشت خود را نگه دارید. سپس مشت خود را باز کنید و انگشتان خود را بکشید.

- این حرکت را حداقل ۴ بار، با هر دست انجام دهید.



(۲) صاف کردن انگشتان: تمرین زیر را

امتحان کنید تا درد را تسکین داده و محدوده حرکت انگشتان را بهبود بخشید.

- کف دست را روی یک سطح صاف قرار دهید.

- به آرامی انگشتان را صاف کرده و کف دست را به سطح بچسبانید بدون اینکه فشاری به مفاصل انگشتان وارد شود.

- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.

- این حرکت را حداقل ۴ بار برای هر دست خود انجام دهید.



(۳) کشش پنجه: این حرکت دامنه حرکت انگشتان دست را بهبود می دهد.

- کف دستتان را روبروی خود بگیرید.

- مانند تصویر نوک انگشتان را به داخل دست خوابانده و کمی فشار دهید تا جایی که مفاصلها اذیت نشوند.

- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید.

- حداقل ۴ بار برای هر دست این حرکت را انجام دهید.



۴) تقویت گرفتن اجسام

این تمرین می تواند گرفتن و باز کردن دستگیره در و نگه داشتن اجسام بدون افتادن آنها را تقویت کند.

- یک توپ نرم پلاستیکی را در کف دست خود گرفته و تا جایی که می توانید آن را فشار دهید.

- چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس رها کنید.

- این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر دست انجام دهید.

- شما می توانید این حرکت را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید، اما بایستی ۴۸ ساعت بین هر جلسه تمرین فاصله زمانی باشد.

توجه: اگر مفاصل انگشتان آسیب دیده این تمرین را انجام ندهید.



۵) لمس شست

این کار محدوده حرکتی شست را افزایش داده و به شما کمک می کند وسایلی مانند مسواک، قاشق و چنگال و خودکار را به راحتی نگه دارید.

- کف دست را رو به صورت و مچ را صاف نگه دارید

با هر یک از انگشتان یک به یک شست خود را لمس کرده و یک O بسازید.

هر تماس را ۳۰ ثانیه طول دهید و رها کنید.



توجه: اگر در انگشتان احساس سفتی می کنید قبل از تمرین از کیسه آب گرم یا حوله گرم استفاده کنید یا می توانید به آنها روغن بمالید و فشار دهید.

۶) خم کردن انگشتان

ورزشهای دست را با شل کردن عضلات دست آغاز کنید. سپس انگشتان را به صورت صاف و نزدیک به یکدیگر نگهدارید. حالا بند اول و وسط انگشتان خود را خم کنید. مچ و مفاصل دست را صاف و مستقیم نگهدارید.

نرم و آهسته دست خود را به حالت اول برگردانید. همین حرکت را با دست دیگر تکرار کنید. اگر میتوانید حرکت را چند بار برای هر دست تکرار کنید



۷) لباس های فشاری

روش دیگر در مراقبت، استفاده از لباس های سوختگی است که این لباس ها جهت درمان و جلوگیری از ایجاد گوشت های اضافی ناشی از سوختگی و آثار جراحی و... استفاده می شوند. اولین گام در درمان آثار سوختگی پس از رفع زخم های مترشحه هستند و قابلیت تنظیم فشار از ۲۳ تا ۵۰ میلیمتر جیوه در نقاط مختلف بدن را دارند.

منبع: سوختگی ها، مراقبت و درمان - تالیف: کریسی بازورث - ترجمه: پرویز عامریون