



بیمارستان امام خمینی بناب

مراقبت از انگشتان



تهیه کننده: شمسی اسفندیاری

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده: دکتر مهدی باباپور

(متخصص جراحی عمومی)

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: ۴۲-PA-PHE

انجام تمرین برای باز توانی

(۱) **مشت کردن:** ورزش دست وانگشتان 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 چهار 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 ورها کنید.

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



(۳) **کش 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 مفاصل ها اذیت نشوند.

- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه دست خود را در این حالت نگه دارید و ورها 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 درونگه 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 را 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 روبه 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 نگه دارید. حالا بند اول و وسط انگشتان خود را خم کنید و مفاصل دست را صاف و مستقیم نگه دارید.

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



۷) لباس های فشاری

روش دیگر در مراقبت، استفاده از لباسهای سوختگی است که این لباسها جهت درمان و جلوگیری از ایجاد گوشت اضافی ناشی از سوختگی و آثار جراحی و... استفاده می شوند و اولین گام در درمان آثار ناشی از سوختگی پس از رفع زخمهای 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: کرسی بازورث-ترجمه: پرویز
عامریون