



燒傷的復健與復工

燒傷簡介

所謂燒傷，是指高溫物質、化學物質、電流物質或放射線物質等對人體所造成的傷害，是一種經常發生的意外傷害。台灣每年大約有2000人在醫院接受燒傷的治療，其中25%至30%的受傷原因與工作有直接相關。美國相關研究指出，受傷面積大於30%者，平均需要12個月的時間才能回到職場，手部燒傷者需要更久的時間才能復工。對傷者而言，燒傷實是一種災難性的經驗，除須承受漫長且痛苦的治療及復建過程，也需面臨社會上異樣的眼光，去承擔心理及情緒的困擾。燒傷後如果能持續的接受復健治療，配合心理諮詢以及妥善的職業重建服務，燒傷者大都能在工作上有好的表現。

燒傷造成的續發性障礙

許多燒傷者可能因為吸入性燒傷、長時間的臥床、疤痕的肥厚與攀縮、周圍神經受損、組織壞死，而造成續發性的障礙，如姿勢性低血壓、肌肉廢用萎縮、心肺功能下降（體能下降）、溫度感覺異常、手功能障礙、截肢、關節攀縮或肢體變形、創傷後心理症候群等。



上肢燒傷及手部變形



下肢燒傷及踝關節變形

燒傷的復健治療

在燒傷後的不同時期，復健治療的重點有所不同，病友們除了在醫療院所接受治療，也可在治療團隊專業人員的教導下，進行下列的治療活動：

1. 體能運動：剛受傷臥床時，在生命徵象穩定的情況下，病患愈早下床愈好，由坐到以站到走。恢復時期，可以爬樓梯、騎運動腳踏車來增進體能。
2. 伸展運動：疤痕還沒發展、變形時，就要活動每個關節，讓它保持最佳的柔軟度。如果已經造成關節僵硬，疤痕攀縮，那更要加強伸展，且要強調伸展到角度最大，最緊的位置時，要停

住15秒以上再放鬆。

3. 疤痕按摩：在植皮手術成功後二至三週，即能以定點按壓的方式按摩痊癒皮膚處或疤痕，使疤痕保持柔軟與平坦，也可增加伸展運動之效果。
4. 維持良好姿勢：不運動的時候要確實維持良好姿勢，避免攣縮與變形。
5. 使用支架（又稱副木）：可預防或矯正關節變形。
6. 穿戴壓力衣：壓力衣是目前被用來控制疤痕增生的主要方法；可以減輕組織腫脹，幫助膠原組織的生長和排列，疤痕亦會變得比較平、薄及柔軟、顏色變淺、疤痕的痛楚及搔癢感也會減輕，關節活動能力也會增加。
7. 此外，應定期就診追蹤，以確定後續的手術與復健療程。



腋下疤痕主動伸展運動



踝關節被動伸展運動



壓力衣

燒傷者復工的注意事項與建議

1. 大部分嚴重燒傷者常需要後續無數次的醫療整型，若雇主可予彈性調整工作時間，燒傷者大部分在工作上有好的表現。
2. 燒傷者因其皮膚損傷，汗腺功能受損，較需要有空調設備的場所，並應選擇於通風良好，溫度適宜的地點工作。
3. 冬天皮膚容易乾裂，應常抹保濕性高的乳液。
4. 工作內容需要經常與身體接觸或摩擦者，應於燒傷部位配戴適合之護具或保護裝置，如手套。
5. 從事服務業或與人群有較多接觸者，可考慮使用遮瑕化妝產品。
6. 室外工作時應注意防曬，預防皮膚色澤加深及皮膚病變，建議戴遮陽帽、撐傘或穿長袖衣褲，並使用防曬係數（SPF）15以上的防曬產品。
7. 有些燒傷者因肢體關節受限而造成功能障礙，可與治療師討論評估工作所需之生理功能，由個別化之復健治療及訓練來達成工作強化，或

建議由外科治療來達成改善。

8. 若燒傷者功能障礙已無法改善時，則應尋求職務再設計團隊（治療師是其中一員）協助，評估及找尋適合之工作輔具，或改善工作環境及流程，並協助訓練燒傷者之就業適應。

燒傷相關復健及工作輔具

1. 遮瑕產品－修飾遮蓋皮膚上的瑕疵。
2. 醫療用假髮－保護頭部，預防頭部受傷、防止紫外線及冷氣直接照射，並且保持頭部的溫度，促使血液循環正常經過頭頂部，可減輕精神不安，並且有美觀效果。
3. 壓力衣(彈性衣)－消除水腫、使疤痕平坦、柔軟，維持輪廓。



醫療用假髮



醫療用假髮+帽子

4. 鼻子及下巴順應式副木－保護鼻樑及下巴的輪廓，補強鼻翼及唇下緣壓力不足之處。
5. 硬式透明壓力面具－壓抑臉部疤痕生長，預防臉部變形攣縮。
6. 矽膠透明耳殼重建矯正架－維持耳殼立體造型，提供眼鏡鏡腳支撐，預防耳朵塌扁、變形及攣縮，同時具有消腫的效果。



耳殼重建矯正架

7. 鋼絲彈簧型擴嘴器－針對口部燒傷預防或矯正攣縮之使用。
8. 義耳－適用於整形手術重建不可能時、不希望再接受重建手術、希望有美麗的外觀、需戴眼鏡或聽力輔助器者。
9. 義眼－外觀較美觀，保護原有眼部組織構造。

結語

醫療技術不斷的進步，燒傷患者的存活率大增，挽回生命已不復是燒傷專業服務人員最終的目標，現在傷友們最在意的是如何回歸原來的生活，甚而追求更有品質的未來。燒傷的面積、嚴重程度以及原來的工作性質是決定何時可以復工的因素。不清楚如何做復健運動的受傷朋友們，應回到醫院找您的主治醫師、物理治療師、職能治療師，接受他們的指導，持續不懈地運動並使用適當的輔具。若是就業上或復工的過程中遇到困難的受傷朋友們，也請你們洽詢陽光社會福利基金會就業服務組或是所在地縣市政府的勞工局，接受他們為您安排相關的職業輔導評量及後續的工作安置計劃，相信您會得到有一個比較踏實及有方向的未來。

其他燒傷復健及復工相關資源

財團法人陽光社會福利基金會

電話：02-25078006

網址：<http://www.sunshine.org.tw/>

中華民國燒傷學會復健委員會

網址：<http://www.burn.org.tw/>

中華民國兒童燙傷基金會

電話：02-25224690

網址：<http://www.cbf.org.tw/>

內政部顏面損傷輔具資源推廣中心

電話：02-25078006#202~212

網址：<http://facial-at.moi.gov.tw/>