



UPSTATE UNIVERSITY CLARK BURN CENTER

اتصل بنا

هاتف: 315-464-1800
موقع الويب: www.upstate.edu/burncenter

تهدف هذه النشرة إلى التوعية بتقلصات ندبات الحروق في اليد، من حيث كيفية تكوّنهما، وسبل الوقاية منها، وأساليب العناية بها. تُعد هذه النشرة مفيدة للمرضى، ومقدمي الرعاية، والمتخصصين في الرعاية الصحية ممن يعملون مع الناجين من الحروق.

المصادر:

الجمعية الأمريكية للحروق

www.ameriburn.org

المعهد الوطني للحروق

www.nib.org

UPSTATE
UNIVERSITY HOSPITAL
Clark Burn Center

رحلة التعافي تستغرق وقتًا، ولكنك تزداد قوة مع كل تقدم تحرزه. أنت شخص قوي، وقد أظهرت للعالم مدى شجاعتك. فأنت تزداد صلابة مع كل خطوة تخطوها.



يد مصابة مُغطاة بضمادة مخصصة لعلاج الحروق، وُضعت داخل جبيرة لتثبيتها.

نقاط مهمة جديرة بالتذكّر:

- الرعاية المبكرة والمستمرة ضرورية جدًا للحد من تكوّن التقلصات الناتجة عن ندبات الحروق.
- يُنصح باستخدام تقنيات العناية بالندبات، مثل التدليك، وارتداء الملابس الضاغطة، وشفائح ولصقات السيليكون.
- الالتزام بممارسة التمارين اليومية لليد كما شرحها لك فريق العلاج الوظيفي/الطبيعي للحفاظ على حركة اليد ومرونتها أو تحسينها.
- في حال ظهور ألم، أو تورّم، أو ضعف في وظيفة اليد، لا تتردد في طلب المساعدة الطبية المتخصصة.
- إذا كانت لديك أي أسئلة أو استفسارات، يمكنك الاتصال بعيادة الحروق على الرقم 315-464-1800. نحن هنا لدعمك في رحلة تعافيك!





صورة تُبين شكل تقلصات اليد الناتجة عن الحروق

التعرّف على ماهية تقلصات ندبات اليد وكيفية حدوثها.

تحدث التقلصات الناتجة عن ندبات الحروق عندما تلتئم أنسجة الجلد بعد الإصابة بشكل غير طبيعي، مما يؤدي إلى انكماش الجلد وشده. وقد يحدث ذلك من الحركة، لا سيما في اليد، مما يؤثر على أداء الأنشطة اليومية.

ما هي العوامل المسببة لتكوّن التقلصات الناتجة عن ندبات الحروق؟

شدة الحرق: الحروق العميقة من الدرجة الثانية أو الثالثة تُسبب ندوبًا أشد حدة وأكثر وضوحًا.

تقييد الحركة: عدم تحريك المنطقة المصابة أثناء فترة التعافي يزيد من احتمالية تكوّن وظهور تقلصات.

العدوى: قد تُبطئ عملية التعافي وتُفاقم تكوّن الندبات.

سوء العناية بالجروح: إهمال علاج منطقة الحرق قد يؤدي إلى ندبات أكثر وضوحًا.

استراتيجيات الوقاية

تُعد الوقاية من التقلصات جزءًا أساسيًا من عملية التعافي من الحروق. فيما يلي بعض الطرق التي تُساعد في تقليل خطر تكوّن التقلصات الناتجة عن ندبات حروق اليد:

التدخل المبكر:

- اتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية فيما يخص العناية بالجروح وإعادة التأهيل.
- تجنب الضغط الزائد أو الشد على الجرح أثناء التعافي، مثل ربط الضمادات أو ارتداء الملابس الضيقة التي تحدّ من الحركة.

أساليب العناية بندبات الحروق:

- يمكن للملابس الضاغطة أن تقلّل من تراكم الأنسجة الندبية وتُعزز عملية الشفاء السليم.
- يُساهم التدليك العلاجي في تنشيط الدورة الدموية وتليين أنسجة الندبة.
- تعمل صفائح ولصقات جل السيليكون على تقليل آثار الندبات وتُساهم في الوقاية من تكوّن التقلصات.

العلاج الطبيعي/الوظيفي:

- ممارسة تمارين التمدد المنتظمة لليد والأصابع تُساعد على منع التيبس.
- قد يُوصي فريق علاج الحروق باستخدام جبائر للحفاظ على تثبيت اليد في الوضعية الأمثل لتعزيز عملية التعافي.

عوامل الخطر المؤدية إلى تكوّن تقلصات ندبات الحروق
هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بتقلصات ندبية بعد حروق اليد:

- **موضع الحرق:** الحروق التي تصيب مناطق مثل راحة اليد، ومفاصل الأصابع، والأصابع تُعد أكثر عُرضة للتقلصات.
- **السن:** الأطفال وكبار السن أكثر عُرضة نظرًا لاختلاف مرونة الجلد والأنسجة الضامة لديهم.
- **عمق الحرق:** الحروق العميقة (من الدرجة الثالثة) غالبًا ما تُسبب ندبات أكثر حدة.
- **إعادة التأهيل:** إهمال جلسات العلاج الطبيعي أو الوظيفي، أو عدم ممارسة تمارين الشد والتمدد خلال فترة التعافي قد يؤدي إلى تكوّن التقلصات.

صورة تظهر يد بها تقلصات



ندبية

