

衛教資訊

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

Play, Exercise, and Care: Supporting Your Child Through Burn Recovery

Vui chơi, tập luyện và chăm sóc: Đồng hành cùng con bạn trong quá trình phục hồi sau bỏng

修訂: 2025/06/23

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

Burn Injury Care and Rehabilitation for Children

Chăm sóc và phục hồi chức năng cho trẻ em bị bỏng

Helping Families Support Their Child Through Recovery

Hỗ trợ gia đình trong quá trình phục hồi của trẻ

1. Understanding Burn Classifications

1. Phân loại bỏng

Burns are classified by the depth of skin injury:

Bỏng được phân loại theo độ sâu của tổn thương da:

Degree / Độ bỏng	Depth of Injury / Độ sâu tổn thương	Appearance / Biểu hiện	Pain / Đau	Healing Time / Thời gian lành	Scarring / Sẹo
First-degree / Độ I	Epidermis (outermost layer) / Biểu bì (lớp ngoài cùng)	Red skin, like sunburn / Da đỏ, giống như cháy nắng	Painful / Đau nhẹ	3–5 days / 3–5 ngày	No scar / Không để lại sẹo
Superficial second-degree / Độ II nông	Epidermis and upper dermis / Biểu bì và lớp hạ bì trên	Bright red, small blisters / Da đỏ tươi, có mụn nước nhỏ	Intense pain / Đau dữ dội	Within 2 weeks / Trong 2 tuần	Minimal scarring / Sẹo tối thiểu
Deep second-degree / Độ II sâu	Epidermis and most of dermis / Biểu bì và phần lớn lớp hạ bì	Pale red or whitish, large blisters / Màu đỏ nhạt hoặc trắng, mụn nước lớn	Dull pain / Đau âm ỉ	Over 3 weeks / Trên 3 tuần	Scarring likely / Có thể để lại sẹo
Third-degree / Độ III	Entire epidermis and full dermis / Toàn bộ biểu bì và lớp hạ bì	White or charred black, no blisters / Màu trắng hoặc đen cháy, không có mụn nước	Painless / Không đau	Requires debridement and skin grafting / Cần phẫu thuật cắt bỏ và ghép da	Permanent scar / Sẹo vĩnh viễn

2. Phases of Burn Rehabilitation

2. Các giai đoạn phục hồi chức năng sau bỏng

Pre-grafting phase (Acute phase) / Giai đoạn trước ghép da (Cấp tính)

- Goal: Reduce swelling and prevent loss of movement
Mục tiêu: Giảm sưng và ngăn ngừa mất khả năng vận động
- Encourage active joint exercises and limb elevation to minimize edema
Khuyến khích tập thể dục khớp chủ động và nâng chi để giảm phù nề
- Maintain mobility and involve family in daily exercises
Duy trì khả năng vận động và tham gia gia đình vào các bài tập hàng ngày

Post-grafting phase / Giai đoạn sau ghép da

- Physical therapists collaborate with plastic surgeons to prevent complications and optimize recovery after surgery
Các nhà vật lý trị liệu phối hợp với bác sĩ phẫu thuật tạo hình để ngăn ngừa biến chứng và tối ưu hóa quá trình phục hồi sau phẫu thuật

Pre-discharge phase / Giai đoạn trước khi xuất viện

- Educate families on scar massage, pressure garment use, stretching, and strengthening exercises
Giáo dục bệnh nhân và gia đình về xoa bóp sẹo, sử dụng áo nén, các bài tập kéo giãn và tăng cường cơ bắp
- Aim to prevent scar overgrowth and joint contractures that may limit daily function
Mục tiêu: Ngăn ngừa sự phát triển quá mức của sẹo và co rút khớp có thể hạn chế chức năng hàng ngày

3. Physical Therapy Interventions

3. Các can thiệp vật lý trị liệu

- Burn assessment and evaluation
Đánh giá và theo dõi tình trạng bỏng
- Proper positioning guidance
Hướng dẫn tư thế đúng để ngăn biến dạng

- Joint mobilization and stretching
Vận động khớp và bài tập kéo giãn
- Muscle strengthening and endurance training
Tập tăng cường sức cơ và sức bền
- Scar care education and consultation
Hướng dẫn chăm sóc sẹo và tư vấn
- Activities of daily living and developmental assessment
Đánh giá hoạt động sinh hoạt và phát triển của trẻ
- School or social reintegration evaluation
Hỗ trợ đánh giá và hòa nhập học đường hoặc xã hội
- Psychological and emotional support
Hỗ trợ tâm lý và cảm xúc cho trẻ và gia đình

4. Key Points for Pediatric Burn Rehabilitation

4. Những điểm quan trọng trong phục hồi chức năng cho trẻ bị bỏng

- Assess the child's tolerance and compliance with scar management and pressure garment use.
Đánh giá khả năng chịu đựng và mức độ hợp tác của trẻ trong việc chăm sóc sẹo và sử dụng áo ép.
- Conduct regular physical examinations to monitor recovery progress.
Tiến hành khám định kỳ để theo dõi tiến triển hồi phục.
- Develop patient-centered goals and incorporate the child's interests to improve motivation and participation.
Xây dựng mục tiêu trị liệu phù hợp với từng trẻ và kết hợp sở thích của trẻ để tăng động lực và sự tham gia.
- Reassess pressure garments monthly, as children grow quickly.
Kiểm tra lại áo ép mỗi tháng, vì trẻ em phát triển rất nhanh.
- Maintain skin hydration to reduce pain and itching.
Duy trì độ ẩm cho da để giảm đau và ngứa.

Scar Massage Guidelines

Hướng dẫn xoa bóp sẹo

- In the first few days after wound closure: use gentle point pressure.
Trong vài ngày đầu sau khi vết thương lành: dùng áp lực nhẹ tại chỗ.
- Once the scar is more tolerant: proceed with small circular motions.
Khi vùng sẹo đã chịu được kích thích hơn: xoa bóp theo chuyển động tròn nhỏ.
- Massage each area 10–20 times to soften the scar, increase skin flexibility, and reduce adhesion.
Mỗi vùng sẹo nên được xoa bóp 10–20 lần để làm mềm sẹo, tăng độ đàn hồi da và giảm dính.

5. Important Precautions

5. Những điều cần thận trọng

Choose alcohol-free lotions, and observe for allergic reactions after application.

Massage pressure should increase gradually.

Chọn kem dưỡng không chứa cồn và quan sát xem có phản ứng dị ứng sau khi bôi không.

Áp lực khi xoa bóp nên được tăng dần.

- Avoid massage when:
Tránh xoa bóp trong các trường hợp sau:
- Skin integrity is compromised.
Da bị tổn thương hoặc chưa lành.
- The wound shows acute inflammation or reopening.
Vết thương có dấu hiệu viêm hoặc bị hở trở lại.
- Skin grafting fails.
Vùng ghép da không bám hoặc thất bại.

The child experiences discomfort or allergic reactions.

Trẻ cảm thấy khó chịu hoặc có phản ứng dị ứng.

Seek professional medical assistance in such cases.

Trong những trường hợp này, hãy tìm đến sự hỗ trợ của nhân viên y tế.

6. Emotional Support and Confidence Building

6. Hỗ trợ tâm lý và xây dựng sự tự tin cho trẻ

- Help the child understand their healing process and build self-confidence.
Giúp trẻ hiểu quá trình hồi phục của mình và xây dựng sự tự tin.
- Use play-based exercises to promote stretching and joint mobility.
Sử dụng các trò chơi vận động để giúp trẻ kéo giãn và duy trì cử động khớp.
- Maintain good activity levels and skin hydration for healthy scar development.
Duy trì mức độ vận động phù hợp và giữ ẩm cho da để sẹo phát triển lành mạnh.
- The critical period for scar formation lasts about 1.5 to 2 years.
Giai đoạn quan trọng của hình thành sẹo kéo dài khoảng 1,5 đến 2 năm.

Rehabilitation can be long and challenging, but with family support and encouragement, children can regain comfort and confidence.

Quá trình phục hồi có thể dài và khó khăn, nhưng với sự hỗ trợ và khích lệ của gia đình, trẻ có thể lấy lại sự thoải mái và tự tin.

~ For reprint permission or further inquiries, please contact the Rehabilitation Department, Hsinchu MacKay Children's Hospital ~

~ Để xin phép in lại hoặc biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ Khoa Phục hồi chức năng, Bệnh viện Nhi MacKay Hsinchu ~