

## 病人美手（足）護理

### Care of Patient with Hands and Feet Soaking

#### 一、目的：

應用穴位按摩指壓與局部用熱所產生之生理反應，達到促進血液循環及增進舒適之目的。

#### 二、準備用物：

防水中單、臉盆、水桶(或泡腳機)一個、水溫計一支、毛巾一條、中性肥皂或沐浴乳、基礎油或配方精油或一般身體用潤膚乳液、剪指(趾)甲用具。

#### 三、步驟：

- (一) 觀察雙手（足）皮膚，評估是否可執行美手（足）護理。
- (二) 清潔及浸泡雙手（腳）：
  1. 協助病人舒適臥位及適當支托。
  2. 防水中單鋪置床上，防床墊浸濕。
  3. 拉上隔簾，給予病人適當覆蓋，以維持隱私。
  4. 準備溫水（容器為臉盆或水桶或泡腳機），水溫以手腕內側或溫度計測試，溫度約 41°C – 43°C（可視病人感覺調整水溫），水量為可泡至手腕（足踝）處即可。
  5. 手肘下（膝蓋下）置放軟枕支托，單手（腳）浸入臉盆中。
  6. 以肥皂或少量沐浴乳輕柔搓洗指縫間、手掌及手臂皮膚（足部趾縫間、足背、足底）。
  7. 視情況更換乾淨的水，若需加入熱水，由臉盆邊加入，以避免燙傷。
  8. 浸泡 15-20 分鐘，無法浸泡部分以溫毛巾包裹。
  9. 移開臉盆，以毛巾包裹手（足）保暖及由手指末端往手臂方向（腳趾端往大腿方向）輕柔按壓吸除多餘水分。
- (三) 浸泡後指（趾）甲較軟，容易修剪。
- (四) 按摩指壓：
  1. 乳液（調配後之精油）勿直接倒在病人皮膚上，應先置於操作者掌心搓揉加溫後，再均勻、輕柔塗擦於病人皮膚。
  2. 一手支托病人手（足），另一手執行按摩。
  3. 手掌輕貼於病人手臂掌面及背面皮膚，由手指端往手臂方向摩擦各五次。

4. 以指腹螺旋方式按摩病人手指每個關節四面。
5. 每個手指轉動運動，順時鐘五次，逆時鐘五次。
6. 每個指頭往外輕拉五下。
7. 手背指縫凹處，以指腹由手指端往上推壓五次。
8. 腕關節正反面以指腹螺旋方式按摩。
9. 病人手掌向上，雙手小指套入病人手掌，以雙拇指指腹按摩病人手掌面。
10. 結束前，重覆步驟(3)執行另一手之按摩。
11. 足部按摩步驟同手部按摩。

(五) 指壓：

1. 每條經絡按壓均由點連成線，方向由遠心端向近心端（手指往手臂或腳趾往大腿處），每次於吸氣後壓下5-8秒，並緩緩吐氣，如此重覆三至五次循環。
2. 以指腹按壓手臂中線（心包經）。
3. 雙手指腹對壓小腿內踝上（脾經）與外踝上（膽經）沿線。

(六) 收拾用物。

**四、注意事項：**

- (一) 執行美手（足）護理應以病人舒適及意願為原則，並視病人情況選擇項目完成。
- (二) 觀察皮膚情形，若有硬塊、瘀斑、發紅、傷口、水泡、化膿、傳染性皮膚炎、甲溝炎或執行放射線治療部位，則不宜美手（足）護理。
- (三) 按摩期間可配合輕柔音樂或芳香療法。
- (四) 依病人喜好選擇平日慣用潤膚乳液，以水溶性乳液較佳，容易被皮膚所吸收，可選用植物性精油，達到促進血液及淋巴循環效果。
- (五) 按摩或指壓時力道由輕漸重，以病人可忍受程度為準，切忌力道過大造成疼痛，尤其是骨頭及關節突出處，過程中手法必須持久、柔和、均勻、有力。
- (六) 指壓時配合按摩可增進舒適效果，若要達到治療效果，需較長時間及規則使用。

**參考資料**

- 周佩君、林素珍(2018)．提供一位癌症末期病人安寧療護之經驗．護理雜誌，65(5)，105- 111。doi:10.6224/JN.201810\_65(5).13
- 趙可式(2014)．*照護基本功:趙可式教授實作教學(一版)*．台北市:華杏 103-107。

臺北榮民總醫院癌症委員會癌症安寧緩和照護小組(2014)・臺北榮總安寧緩和醫療作業手冊・台北市：臺北榮民總醫院。

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係  
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話:03-9905106 轉 6150 或 6160

### 病人美手(足)護理之個別護理指導單張

病歷號:\_\_\_\_\_

姓名:\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至臺北榮總蘇澳分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬或病人簽名	指導者簽名