



美足護理須知

1997.11 制定
2021.03 修訂

一、什麼是美足護理？

美足護理是一種運用按摩、指壓和熱的原理，促進足部循環，增進舒適，若病人無法自行執行需由照顧者協助。

二、什麼情況需要做美足護理？

(一)因血中白蛋白數值過低或血液循環不良引起的水腫

(二)肌肉僵硬、抽痛或酸痛

三、美足護理須多久做一次？

依病人舒適程度，可一天做二次，早晚各一次，如不適時勿勉強病人。

四、操作者的注意事項：

(一)尊重病人的意願勿強迫執行

(二)操作者請將指甲修剪圓潤以保護病人皮膚

(三)操作過程中若有任何不適，請通知醫護人員

(四)皮膚外觀若有傷口暫勿執行美足護理

五、美足護理準備用物

用物	注意事項
水桶、溫水	1.水桶的高度需覆蓋至膝蓋，寬度以舒適、不擁擠為原則。 2.水溫以手腕內側感覺溫度可接受為主，但須考慮病人的喜好及忍受度。
毛巾	1.選用柔軟、吸水、棉質的大小毛巾為佳，小條毛巾可用來擦拭腳趾縫。 2.與身體用或洗臉用毛巾分開。
乳液	選用中性、溫和無刺激的潤膚乳液為佳。
橡皮(防水)中單	1.為避免床單弄濕，可將橡皮中單或大浴巾鋪於床單上。 2.若無橡皮中單可改使用看護墊替代。

六、如何操作美足護理？

操作順序:泡腳→毛巾擦乾→塗抹乳液→按摩

步驟	注意事項
1.泡腳	1.泡腳前觀察皮膚顏色、溫度及有無破皮傷口。 2.泡腳時可順便清潔皮膚，請選用中性肥皂。 3.浸泡時間以 10-15 分鐘為宜，若病人無法坐起泡腳，可使用毛巾溫濕敷，但應注意溫度調整避免燙傷。
2.毛巾擦乾	1.因泡水後腳趾甲較軟，可順便修剪趾甲，須小心修剪，避免造成傷口。 2.擦乾時請由足背往大腿擦拭，同時可促進循環。
3.塗抹乳液	1.若皮膚乾燥、脫皮，則可使用油脂成份較高的乳液。 2.請先將乳液倒於按摩者的手上，抹勻後再擦到病人腿部。 3.由足背往大腿方向塗抹乳液。 4.以輕柔、均勻的力道塗抹雙腳。
4.按摩	1.由足背往大腿方向按摩。 2.以病人舒服為主，注意力道大小及勿勉強病人。 3.配合醫護人員的指導執行指壓按摩，減輕水腫促進舒適。

七、禁忌症：深度靜脈栓塞、組織發炎、血小板過低、傷口、腫瘤生長處。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康