



## 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