



指壓按摩護理指導

2005.01 制訂
2022.11 修訂

一、什麼是指壓按摩：

指壓按摩是一種非侵入性的舒適照顧技巧，評估接受按摩者的健康條件與按摩部位後，運用雙手深、淺力道，配合不同手法與節奏來按壓身體，促進氣血循環及肌肉放鬆，幫助被按摩者放鬆與舒適。

二、指壓按摩的好處：

- (一) 產生促進放鬆的愉悅感
- (二) 減緩肢體腫脹感
- (三) 減輕肌肉緊張和僵硬
- (四) 減緩疼痛的感覺
- (五) 舒緩緊張壓力
- (六) 減緩焦慮、改善睡眠品質

三、指壓按摩的禁忌：

- (一) 發炎或血栓靜脈炎。
- (二) 出血中或有出血傾向者。
- (三) 骨突處需要避開。
- (四) 病灶處：腫瘤或骨折部位、不明確的脊椎損傷病史、水腫、懷孕、急性筋膜炎…等情形，需先詢問醫護人員討論按摩的限制與方式。
- (五) 皮膚出現：傷口、紅疹或水泡，按摩處有紅、腫、熱、痛情形及管路植入處禁止按摩。
- (六) 有高血壓、心血管疾病病史患者在接受頸部的按摩時，需先詢問醫護人員。

四、指壓按摩的執行原則：

- (一) 柔和、均勻的力道。
- (二) 按壓的力道以接受按摩者可以忍受且舒適的強度為主，即使是輕撫的動作在適當的操作下也能達到效果。
- (三) 飯後一小時避免指壓按摩。

五、操作過程：

(一) 事前準備－

- 1.向病人說明操作過程，過程中若有不適可主動表達。

2.選擇被按摩者可接受的手法（常見手法有掌按、推、拿、掌揉、捏法、單指點法，見圖一至六）亦可配合使用經絡與穴位。

圖一 拿法



圖二 掌按法



圖三 推法



圖四 掌揉法



圖五 捏法



圖六 單指點法



- 3.操作者避免指甲過長，雙手保持乾淨。
- 4.選擇放鬆的環境，並注意保暖及隱私。
- 5.先排空膀胱。
- 6.可準備乳液或按摩油使用。

(二) 操作過程中的注意事項一

- 1.指壓按摩方向一般是由肢體末端開始往心臟方向進行。
- 2.局部操作時間約 5~15 分鐘，一天一次，可視病人需要調整。
- 3.如果出現局部皮膚不適或瘀青情形，需停止。
- 4.可藉由替代性輔助方法加強按摩之效果，如熱敷等。
- 5.按摩過程中透過手部肌膚溫暖的輕觸與安撫，即使沒有專業的按摩手法，也能達到病人放鬆的效果。

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/淡水馬偕(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