

參、重度障礙—適合臥床者

一、按摩

目的：可以維持肌肉彈性、消水腫並幫助止痛與放鬆。

A. 肢體按摩：

1. 方向：建議採向心方向，由肢體末端至肢體近端按摩。
2. 頻率：建議一天3次，可依需要增減。
3. 手法：按壓（圖1）、揉捏（圖2）、輕輕拍打（圖3）



按壓（圖1）



揉捏（圖2）



輕輕拍打（圖3）

4. 部位

a. 上肢

- (1) 手指部分：將手指頭，視為一個長方體，前、後、左、右四面均要按摩。將前、後面為一組，左、右面視為一組，由指尖按摩至指頭根部。五根手指頭均要按摩。可以使用按壓的手法。

貼心小叮嚀：由於有些臥床已久的朋友，手指容易呈現僵硬握拳，建議先將大拇指，掰開放鬆再進行按摩。由於指頭為肢體末端，有些會出現水腫情形，可以藉由抬高與按摩來消除水腫。（圖4）（圖5）



（圖4）



（圖5）

(2) 手背手心部分：將手掌，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。一樣將前、後面視為一組，左、右面視為一組按摩。前後面分成3個區塊，由外側向中心按摩。可以用螺旋狀畫圈的方式揉捏。（圖6～圖11）



手背（圖6）



手背（圖7）



手心（圖8）



手心（圖9）



螺旋狀畫圈的方式揉捏（圖10）



螺旋狀畫圈的方式揉捏（圖11）

- (3) 手腕部分：將手腕，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由末端按摩至近端。（圖12）



（圖12）

- (4) 前臂部分：將前臂，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由末端按摩至近端。（圖13～圖14）

貼心小叮嚀：由於有些臥床已久的朋友，手部容易呈現僵硬握拳，可藉由將前臂腹側面，由中央向兩側做彈撥，減低張力與僵緊。



前臂（圖13）



前臂（圖14）

- (5) 手肘部分：將肘部，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。同時尺骨與橈骨，骨突處也須做按摩放鬆，減低骨頭與皮膚間摩擦。（圖15）（圖16）



（圖15）



（圖16）

- (6) 上臂部分：將上臂，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由末端按摩至近端。（圖17）

貼心小叮嚀：由於上臂肌肉群較厚實，可使用輕輕拍打方式進行按摩。



（圖17）

- (7) 肩膀部分：在肩關節面進行按壓、揉捏放鬆肩關節。前胸若感覺緊繃也可以藉由揉捏與按壓來放鬆。（圖18）（圖19）



肩關節（圖18）



前胸（圖19）

- (8) 肩胛部分：將臥床的朋友翻身，將肩胛骨露出來，沿肩胛骨倒三角形骨頭形狀，在其骨縫邊進行按壓揉捏。此外肩胛骨上緣與肩膀、頸部連接的部分也須進行按摩放鬆。（圖20）



肩胛骨（圖20）

b. 下肢

(1) 腳趾部分：將腳趾頭，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由趾尖按摩至趾頭根部。五根腳趾頭要按摩。可以使用按壓的手法。

貼心小叮嚀：由於有些臥床已久的朋友，腳趾容易呈現捲曲勾起，建議先將腳趾指，掰開放鬆呈現伸直情形，再進行按摩。由於趾頭為肢體末端，會出現水腫情形，可以藉由抬高與按摩，來消除水腫。

(2) 腳背腳底部分：將腳掌，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組按摩。前後面分成3個區塊，由外側向中心按摩。可以用螺旋狀畫圈的方式揉捏。

(3) 腳踝部分：將腳踝，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由末端按摩至近端。（圖21）



（圖21）

(4) 腳跟部分：有些臥床時間的朋友，容易出現垂足的現象，且小腿後側跟腱易變短緊繃。除了按摩放鬆外，還可進行小腿後側跟腱牽拉。先將照顧者自己的手腕彎曲成90度，再將臥床朋友的腳踝，置於自己手上，固定好後，用身體移動，帶動手來進行肌腱牽拉。（圖22）



（圖22）

- (5) 小腿部分：將小腿，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由末端按摩至近端。（圖23）



（圖23）

- (6) 膝蓋部分：膝眼處易水腫可以按壓、揉捏手法放鬆。膝窩處也需放鬆。
（圖24）（圖25）（圖26）



膝眼（圖24）



膝窩（圖25）



髕骨（圖26）

- (7) 大腿部分：將大腿，視為一個長方體，前後、左右四面均要按摩。將前、後面視為一組，左、右面視為一組，由末端按摩至近端。由於大腿肌肉群較厚實，可使用手握拳或掌根，輕輕拍打方式進行按摩。（圖27）



（圖27）

- (8) 髖關節部分：在髖關節面進行按壓、揉捏。腹股溝若感覺緊繃，可以藉由按壓來放鬆。（圖28）



（圖28）

- (9) 臀部：將臥床朋友翻身，在梨狀肌的位置進行按壓放鬆；沿著薦椎與腸骨，骨縫處之薦髂關節，進行按壓放鬆。（圖29）



（圖29）

(10)腰椎關節部分：接續(9)往上按摩至腰椎關節及腰椎兩旁肌肉群。(圖30)



(圖30)

B. 腸道按摩

目的：幫助腸胃道蠕動，減少便秘情形

1. 按摩方向依照腸胃道蠕動方向進行；由上到下，由右到左。
2. 上腹部按摩
 - a. 將腹部從胸骨劍突到肚臍，由左到右分成五區按壓。
 - b. 從最中間區塊開始，由上到下按壓下來，再往兩邊推開。
3. 大腸按摩
 - a. 沿著大腸位置，同食物推進方向，由右側到左側，順時針輕輕按壓以利排便。
 - b. 沿著大腸位置，同食物推進方向，由升結腸→橫結腸→降結腸→乙狀結腸一直到肛門，並由右側到左側，順時針兩手交疊，大力按壓以利排便。
 - c. 沿著腸帶位置，捏放捏放以利排便。方向為升結腸→橫結腸→降結腸→乙狀結腸一直到肛門。

