## 一. 什麼是腳內、外翻?

- 1. 腳內、外翻是新生兒常見的足部異常,雖然看起來很明顯,但腳部活動範圍仍為正常,大多數可自行恢復或被動伸展(按摩)來恢復。
- 2. 可能發生的危險因子為子宮內受 壓迫所致。

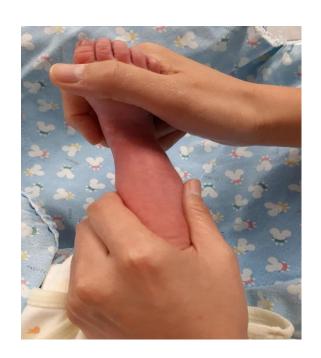


圖片摘自網路

## 二. 護理指導:

- 1. 腳內翻按摩方法:
- (1)按摩者一手的大拇趾與食指呈L型,將新生兒腳底貼於按摩者的虎口處,大拇趾放在足背上,中指扶著足跟。
- (2)另一手扶住膝蓋,平行的將腳向外伸展 15 度停 10 秒一天 3-4 次,一次 10-20 下。
- 2. 腳外翻按摩方法:
- (1)按摩者一手的大拇趾與食指呈L型,將新生兒腳底於按摩者的虎口處大拇趾放在足背上,中指扶著足跟。
- (2)另一手扶住膝蓋,平行的將腳向內 伸展 15 度停 10 秒一天 3-4 次,一 次 10-20 下。

3. 滿月時請至兒科門診再追蹤。





新生兒腳內 外翻按摩之護理指導

如對護理指導有問題請洽詢 中山醫療社團法人中山醫院

地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話: (02)2708-1166#2220

99.05 制、112.05 檢

現代醫療, 傳統照顧