





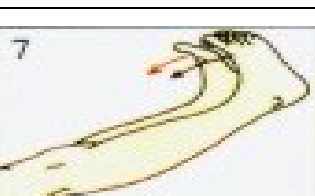
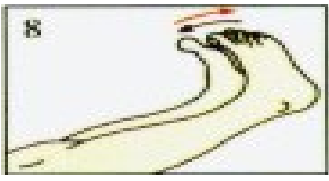
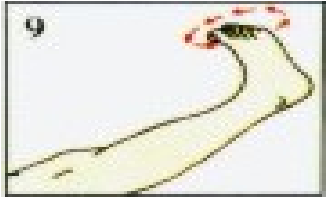
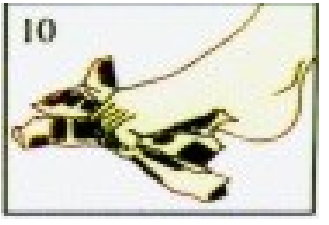




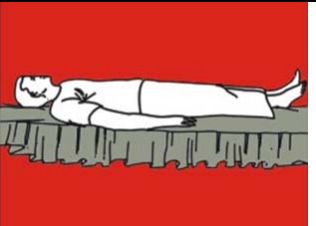
糖尿病人之足部健康操

一、足部健康操共 10 個動作可隨時隨地做，每個動作做 10 次，以促進腳部末端的血液循環。

	<p>將腳跟著地，儘量彎曲腳趾後再伸直。</p>
	<p>(一) 將腳跟著地，儘量將腳底板往上翹。 (二) 前腳趾著地，將腳跟往上抬。</p>
	<p>(一) 將腳跟著地。 (二) 抬起前腳部。 (三) 往外翻，並回復至原位置。</p>
	<p>(一) 將腳跟著地。 (二) 抬起後腳跟。 (三) 往外翻，並回復至原位置。</p>
	<p>(一) 將腿凌空伸直。 (二) 將腳部往前伸直往下壓，腳趾朝地板做掌曲45度。 (三) 將腿放下，換另外一隻腿作相同的動作。</p>
	<p>(一) 將腿伸直，並使腳跟著地。 (二) 將伸直的腿抬起。 (三) 儘量將腳趾用力往上翹背曲20度，腳趾朝頭部方向屈曲。 (四) 回復至原來的位置。</p>
	<p>動作和第六個動作相同，但由一腿改為兩腿同時進行相同的運動。</p>

	<p>抬起雙腿，做類似第七個動作，但這次腳趾往前往後交互運動（腳踝運動）。</p>
	<p>(一) 抬起伸直的雙腿。 (二) 用腳趾劃圓圈（腳踝運動）。 (三) 用腳趾寫數字（腳踝運動）。</p>
	<p>(一) 將一大張廢紙放在地上，用雙腳將報紙揉成一團紙球後，再用腳趾將紙球攤平，然後再用雙腳的腳趾將紙撕成碎片。 (二) 用雙腳的腳趾將碎片一一撿至另外一張廢紙，並用雙腳將碎紙包好揉成紙球，再用腳將紙球投入垃圾桶內。</p>

二、簡易足部運動(勃氏運動)：每天至少做 3~4 次，每個步驟重複 4~6 次，是利用姿勢改變來增加末梢血液循環的運動。

	<p>向上運動-平躺床上，將雙腿放在 15~45 度斜面上 1~3 分鐘，可促進血液回流。 注意：抬高的角度勿過大，以免心臟回流的血液過大，造成不適。</p>
	<p>懸盪運動-做完向上運動後立即坐於床緣，做踝關節之背屈、蹠屈和迴轉約 3 分鐘，可使靜脈充滿血液。 注意：年紀大的病人若膝關節退化，韌帶容易鬆弛，請雙手扶住膝關節，再做下肢擺動。若是容易發生頭暈或跌倒的病人，雙手須捉握住床緣，再做下肢擺動運動，以免發生意外。</p>
	<p>平躺回床上休息 5 分鐘，讓血液回流到全身。</p>

註：執行以上運動若有不適，請立即停止或與您的醫療人員聯絡。



參考資料

中華民國糖尿病學會 (2020) · 2020 糖尿病衛教核心教材(修編) · 中華民國糖尿病學會。

David, M. M. (2021). Patient education: Foot care for people with diabetes (Beyond the Basics). *UpToDate*. Retrieved February 09, 2021, from <https://www.uptodate.com/contents/Foot-care-for-people-diabetes-beyond-the-basics>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 足部健康操共 10 個動作可隨時隨地做，每個動作做 10 次，以促進腳部末端的血液循環。
2. () 簡易足部運動每天至少做 3~4 次，每個步驟重複 4~6 次，是利用姿勢改變來增加末梢血液循環的運動。
3. () 執行足部運動若有不適，應立即停止不需與醫療人員聯絡。

◎選擇題

4. () 向上運動-平躺床上，將雙腿放在 15~45 度斜面上幾分鐘，可促進血液回流？
(1) 1~3 分鐘；(2) 5~8 分鐘；(3) 10 分鐘。
5. () 懸盪運動-做完向上運動後立即坐於床緣，做踝關節之背屈、蹠屈和迴轉約幾分鐘，可使靜脈充滿血液？
(1) 1 分鐘；(2) 2 分鐘；(3) 3 分鐘。
6. () 簡易足部運動後平躺回床上休息幾分鐘，可讓血液回流到全身？
(1) 5 分鐘；(2) 10 分鐘；(3) 15 分鐘。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(1) 5.(3) 6.(1)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科

諮詢電話：(02)24633330