

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)按摩者一手的大拇指與食指呈L型，將新生兒腳底貼於按摩者的虎口處，大拇指放在足背上，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)按摩者一手的大拇指與食指呈L型，將新生兒腳底於按摩者的虎口處大拇指放在足背上，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、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧