國仁醫院
O-08壓點之護理指導

一、可使用姆指手指、手掌或肘部於酸痛區作按壓。

二、在酸痛區附近尋找按壓點，所按壓那點為酸痛最嚴重處。

三、酸痛處可用姆指以適當均等的壓力按壓、勿揉，如按壓5秒，放鬆1秒，持續按壓2至5分鐘。

四、酸痛處如在腰臀部位，可將手肘屈起，使用手肘處作按壓。

五、按壓時間最長不超過15分鐘，只要人、時、地允許，隨時都可使用按壓點技術來減輕疼痛與不適。

國仁醫院 關心您
GOLDEN HOSPITAL

圖片來源： ttp://searchnow.go2tutor.com/index.php?srchtxt=%C2%E5%A5%CD