

上肢腰背(坐)

<p>男旁白 本视频是一套运动示范短片，为确保安全及动作正确，有视觉障碍的人士须在医护人员、照顾者或能提供适当协助的亲友陪同和指导下，才实践片中的动作。</p>
<p>女配音 「耆乐·起动」</p>
<p>男旁白 画面显示「耆乐起动，在家里都可以做运动」的标题。</p>
<p>男旁白 开场动画显示长者于家中，在物理治疗师指导下做运动。</p> <p>女配音 共有七篇家居运动短片，每篇有不同的训练目的，由物理治疗师指导各位以运动改善不同的身体状况。长者以后在家里也可以做运动</p>
<p>男旁白 画面右边见到一个动画人物双手握着水瓶向侧举高，左边显示「上肢·腰背(坐)」的文字。</p> <p>女配音 上肢腰背篇</p>
<p>男旁白 画面左上角显示「强腰护背」的文字，同时画面见一位婆婆在家中收拾碗碟时感到疲累，女物理治疗师上前问候。</p> <p>物理治疗师：奶奶，由我来收拾碗碟就可以了。</p> <p>奶奶：好啊，预备饭菜也差不多用了一小时，觉得身体很疲倦，有时天气不好还会觉得痛。</p> <p>物理治疗师：知道你辛苦了，预备饭菜程序繁多，我们要上班又未能帮忙，不如让我教你在家里也能做的简单运动，可以强化上肢和腰背肌肉，这样会减少腰酸背痛。</p> <p>奶奶：好呀！</p>
<p>男旁白 画面显示做运动时的注意事项</p> <p>女配音 运动前，我先讲解须要注意的事项。长者如患有慢性疾病，或曾接受全髋关节置换手术，运动前，应先谘询医护人员的意见。如果身体不适，便不适宜继续做运动，应立即停止及尽快求医。只要你不需要任何辅助器具，或不需别人协助，也可以稳固地坐在椅上活动，便适合做这套运动</p>

<p>男旁白 画面显示做运动的所需物品</p> <p>女配音 以下就是所需物品 运动鞋，以保护双脚、预防跌倒</p>
<p>女配音 一张有椅背而且稳固及不容易翻侧的椅子。</p> <p>男旁白 画面显示男物理治疗师将合适椅子推至椅背靠墙位置并坐下</p> <p>女配音 为了安全，建议运动时要把椅子靠墙摆放。有轮子的椅子或折迭椅也不适合</p>
<p>男旁白 画面显示一个水瓶</p> <p>女配音 大家可以准备一个水瓶，水瓶的容量约三百至五百毫升。为了能更稳固地握紧可以选择中间部分较细小的水瓶。</p>
<p>男旁白 画面见到一位婆婆，坐着，双手握着水瓶轻松地做运动。</p> <p>女配音 刚开始，可以先从少水量开始，再因应自己能力增减水量。运动时，应略为感到吃力，但不应感到不适</p>
<p>男旁白 画面右边见到一个动画人物双手握着水瓶向侧举高，左边显示「上肢·腰背(坐)」的文字。</p> <p>女配音 上肢腰背篇 這套運動可以強化你的上肢及腰背肌肉 全套運動需時約八分鐘</p>
<p>男旁白 画面见到两位物理治疗师与婆婆在家中坐在椅子上准备做运动，一个水瓶放在椅子底部。</p> <p>女配音 准备做运动。我们坐出一点，要坐稳 整个臀部要坐在椅子上。好，先热身</p>

跟着我们做就行。321 起动！

男旁白

画面左上角显示「摆手踏步」的文字，同时画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，婆婆也跟着做。

首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。

女配音

像跑步的姿势，轻松「摆手踏步」

轻轻地踏。我们挺起胸膛，眼睛望前

踏步时，双手自然前后摆动便可

紧记保持自然呼吸，初学者可以在陪伴下做运动。

女配音

大家活动手脚后

我们一起伸展腰部

接下来是「左右伸腰」

男旁白

画面左上角显示「左右伸腰」的文字，画面右方有六次的直立次数显示计。

同时，画面见到两位物理治疗师示范左右伸腰，婆婆也跟着做。首先，双脚微微分开，左手扶着椅子扶手或按着座位左侧边沿，右手高举，向左侧弯腰，头部跟着微侧，保持约十秒，身体再返回正中，右手垂下。然后向右重复向侧弯腰的动作，每边重复做六次。

女配音

双脚微微分开，一只手扶着椅子，另一只手高举，尽量向侧弯腰。我们会每边重复做六次。你会感觉到腰侧轻微拉紧，约保持十秒。挺起胸膛，眼睛望前，跟着微侧头部，一只手继续扶着椅子。另一只手高举，尽量向侧弯腰，动作别急速，不要回弹，慢慢来。

继续努力，眼睛望前，跟着微侧头部。保持自然呼吸，不要闭气，我们每边做六次伸展，让肌肉和关节减少绷紧，减少身体受伤的机会。要量力而为，千万不要勉强。左右每边最后三次。坚持，继续跟着我们做

紧记保持自然呼吸，加油！左右每边最后两次，做得好，努力，继续努力！左右每边做最后一次，努力！

女配音

伸展后，大家是否觉得腰部没那么绷紧呢？现在开始做强化上肢及腰背肌肉运动。准备好你的水瓶

男旁白

画面见到两位物理治疗师与婆婆各自从椅子底部取出一个水瓶，双手紧握。

女配音

接下来的动作是「转腰提举」

男旁白

画面左上角显示「转腰提举，强化上肢及腰背肌肉」的文字，画面右方有八次的直立次数显示计。

同时，画面见到两位物理治疗师示范转腰提举，婆婆也跟着做。首先，双手在双腿上面紧握一个水瓶，接着伸直双手高举至肩膊高度，再慢慢向右转动腰部，眼睛看着水瓶，同时向右斜角举高水瓶，手肘仍然伸直，保持约五秒后，身体连同双手返回正中，同时双手稍垂下至与肩膊同高度。当双手到达正中位置时，再垂下水瓶到双腿上面。然后向左重复转腰提举的动作，左右方交替，每边重复做八次。

女配音

双手紧握水瓶，伸直手高举至肩膊高度，慢慢转动腰部，眼睛看着水瓶，向斜角举高水瓶。尽量伸直手肘，留意身体不要往前倾，保持挺腰收腹。我们会每边重复做八次。这个动作，可以强腰护背，有助减少腰酸背痛。保持自然呼吸，不要闭气。眼睛望向水瓶，手臂向斜角举高，不要倾侧身体，加油！大家要量力而为，千万不要勉强。感到不适便要停止。继续跟着我们做。坚持呀！紧记要腰背挺直。大家也很努力努力！左右每边最后三次。继续跟着我们做，不要倾侧身体，左右每边最后两次，快完成了。紧记保持自然呼吸，动作别急速，应慢慢来，左右每边最后一次，加油

女配音

接下来是「双臂后撑」

男旁白

画面见到物理治疗师将水瓶放回椅子底部。女物理治疗师示范将椅子推至椅背靠墙位置，并坐在椅子上示范双臂后撑。画面右上角显示「紧记椅子靠墙」的文字。

女配音

紧记要把椅子靠墙才做这个动作
为了方便大家看清楚动作
所以我们现在没把椅子靠墙摆放
但你紧记要把椅子靠墙做呀！

男旁白

画面左上角显示「双臂后撑，强化上肢及腰背肌肉」的文字，画面右方有八次的直立次数显示计。

同时，画面见到两位物理治疗师示范双臂后撑，婆婆也跟着做。首先，双手按着座椅边沿或椅子扶手，伸直手肘，以手臂力将身体升高，双脚仍然踏在地上，臀部移离椅子，身体微微向前倾，眼睛望前面较远的地面，颈部自然挺直，保持约五秒，回复原位，动作重复做八次。

女配音

双手按着座椅边沿或椅子扶手，以手臂力将身体升高。臀部移离椅子，尽量伸直手肘。动作像由坐下姿势转移至站起
升高时，身体微微向前倾，但不要过份往前靠，以免跌倒。眼睛望前面较远的地面，令颈部可以自然挺直，我们会重复做八次。跟着我们做，约保持五秒
分开双腿，平均受力。大家也很努力。
如果未能提高臀部，做的时候，只要尽力伸直手肘便可，就不用勉强将臀部移离椅子。还有三次，快完成了，紧记要将椅子靠墙摆放。这个动作，可以强化上臂及腰背肌肉，身体微微向前倾便可以
还有一次，很好、快完成了。保持自然呼吸。很好，大家做得好，我们完成了。

女配音

能力许可，建议每个强化肌肉动作
隔天做，每边做十至十五次为一组，可做一至三组。运动后，只会感到肌肉略为疲倦，若有肌肉酸痛也应只是轻微及短暂，持之以恒。你一定会感受到运动带来的乐趣及功效

男旁白

画面见两位物理治疗师、婆婆及伯伯精神地面向镜头微笑。

男旁白

画面见卫生署及长者健康服务的标志。

男旁白

画面显示文字。卫生署拥有本影片的全部版权。本影片只作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。