

下肢平衡(扶企)

<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站着并扶着椅背做微微下蹲的动作，左边显示「下肢·平衡(扶企)」的文字。</p> <p>女配音 下肢平衡篇</p>
<p>男旁白 画面左上角显示「提升脚力」的文字，同时画面见一位伯伯在家中蹲下，将玩具放入玩具箱后坐在沙发休息，男物理治疗师上前问候。</p> <p>物理治疗师：爷爷，又再替杰仔收拾玩具吗？ 爷爷：孙儿还年轻，说教也不会听，唯有自己来处理。 物理治疗师：下次我会教杰仔把东西放回原处，自己收拾玩具。刚才我见你站起来时，腿好像乏力。 爷爷：是呀！ 物理治疗师：不如让我教你在家里也能做的简单运动，让你双腿更有力，改善平衡力，连走路也更稳健。 爷爷：好</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</p>

<p>即停止及尽快求医。只要你能够扶着椅子站立后，不需要任何辅助器具，或不需别人协助，也可以稳固地活动，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 画面显示伯伯将合适椅子推向靠墙位置，并扶着椅背做运动。</p> <p>女配音 另外椅背高度要合适，扶着站立时背部可以挺直。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 画面右边见到一个动画人物站着并扶着椅背做微微下蹲的动作，左边显示「下肢·平衡(扶企)」的文字。</p> <p>女配音 下肢平衡篇 这套运动可以强化你的下肢肌肉、改善平衡 全套运动需时约四分钟</p>
<p>男旁白 画面见到两位物理治疗师与伯伯在家中站着并扶着椅背，准备做运动。</p> <p>女配音 大家准备好了吗? 分开双腿，与肩同宽 双手紧扶椅背 321 起动！</p>
<p>女配音 「扶椅踏步」</p> <p>男旁白 画面左上角显示「扶椅踏步」的文字，同时画面见到两位物理治疗师示范扶椅踏步，伯伯也跟着做。首先，双手扶着椅背，同时轻松地踏步。</p> <p>女配音 轻松地踏步</p>

我们挺起胸膛，眼睛望前
紧记保持自然呼吸
初学者可以在陪伴下做运动

女配音

大家活动双脚后
我们一起做强化下肢肌肉运动
分开双脚，略较肩宽
脚尖微微向外
「微蹲强腿」

男旁白

画面左上角显示「微蹲强腿，强化下肢肌肉」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微蹲强腿，伯伯也跟着做。首先，双手扶着椅背，双脚分开，阔度较肩膀位置微宽一些，脚尖微微向外。接着微微蹲下，微微前倾上身，像坐椅子般，蹲下时，膝盖不要超出脚趾，要和脚尖同一方向，臀部往后坐，保持约五秒，然后回复原位。动作重复做八次。

女配音

微微蹲下，微微前倾上身
像坐椅子般，臀部往后坐
我们会重复做八次
约保持五秒
别蹲得太低，膝关节不应较脚趾前

男旁白

分割画面见到错误示范，分别膝关节向内收及过分向外摆。

女配音

要留意膝关节不要向内或过分向外
要跟脚尖同一方向
动作别急速，应慢慢来
如果这个时候你觉得大腿有点儿累
正常的，但不应令你觉得吃力或有痛楚
这个动作可以增强脚力
保护膝关节，让你走路也较稳定

女配音

下一个是「脚尖企」
双脚向内收一点
与肩同宽

男旁白

画面左上角显示「脚尖企，强化下肢肌肉」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脚尖企，伯伯也跟着做。首先，双手扶着椅背，双脚向内收一点，与肩同宽，脚尖向前。接着提高脚跟，保持约五秒，然后放下脚跟，回复原位。动作重复做八次。

女配音

脚尖向前
尽量提高脚跟
我们会重复做八次
好，放下脚跟
继续跟着我们做，约保持 5 秒
你会觉得小腿的肌肉收紧了
双手稳扶椅背
挺直腰背，眼睛望前
紧记保持自然呼吸，不要闭气
这个动作可以强化小腿肌力，走路也可以快一点
最后一次，脚跟尽量提高

女配音

接下来我们做「左右提脚」

男旁白

画面左上角显示「左右提脚，强化下肢肌肉」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左右提脚，伯伯也跟着做。首先，双手扶着椅背，双脚与肩同宽，脚尖向前。接着左脚向外提起，脚掌略为离地，左膝关节保持伸直，保持约五秒，然后放下左脚，回复原位。右脚重复以上动作，左右交替，每边重复做八次。

女配音

双脚交替向外提起，脚掌略为离地，我们会每边重复做八次。好，转另一条腿向外提起，紧记保持自然呼吸，做得好，努力，双手紧扶椅背，保持膝关节伸直。你会觉得臀部及腰部外侧肌肉收紧。坚持呀！紧记挺直腰背。这个动作可以强化腿力，改善平衡，走路也不易跌倒，加油！挺直腰背，眼睛望前，提腿至脚掌稍为离开地面便可以，很好，快完成了。努力！加油！左右每边最后三次，努力！腰背挺直，眼睛望前留意不要倾侧身体，左右每边最后两次。快完成了。紧记保持自然呼吸，你可以的，努力！加油！左右每边最后一次，坚持。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同功效

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。