

21. 热身运动

在扶抱与转移的过程中
负责协助长者的护老者的肢体需要进行不同的动作
因此在开始扶抱工作前
应先进行一些适当的热身和伸展运动
帮助我们的身体处于一个较佳的活动状态
减低受伤机会
现在就由我们为大家示范一些简单而实用的热身运动
现在就由三位护老者示范一些简单而实用的热身运动
第一个动作：原地踏步
双脚原地踏步的目的是改善心肺功能
和身体整体的血液循环
以达到热身的功效
适应后，可以稍为加快速度
保持 2 至 5 分钟
若平衡力不好，大家可以扶着栏杆做这动作
第二个动作：扎马提举
双脚平排
左右分开至双肩宽度，重心下移
双膝慢慢微曲扎马步，腰背稍向前倾
双手向下作抱起物件姿势
双膝和腰背慢慢伸直
双手提起，同时用鼻深深吸气
接着反手使手掌向天伸展
最后，双手放下时用口呼气
这个动作的目的是整体活动我们的身体
以预备扶抱或搬抬时的扎马步姿势
而且可以改善和预防寒背
要留意，曲膝时，膝尖不要前越脚尖
进行动作时，整个动作要缓慢
以达到改善膝部扎马步的能力
整个动作重复做五次
第三个动作：转肩
双手的指尖放在肩膀上，用手肘先向前
然后再向上提起
再向后转动画圈
目的是放松肩颈位置的肌肉
和改善血液循环

进行时，尽量把肩膀转动至最大的幅度
手肘要尽量画大圈子
重复做十次便可
第四个动作：侧颈
我们把头侧往右边
在这时左颈侧会出现轻微拉紧的感觉
保持 10 秒
这个动作的目的是伸展我们肩颈位置的肌肉
进行时，动作要缓慢，以免拉伤
完成右边后，亦同样把头侧往左边
在这时右颈侧会出现轻微拉紧的感觉
保持 10 秒
整个动作左右两边重复做五次
第五个动作：转腰后望
首先要右脚踏前左脚踏后
双腿要尽量前后分开站立
膝部要前曲后直
保持弓箭步姿势
直至左小腿出现轻微拉紧的感觉
双手要平放在胸前
向右转腰并往后望
在这时左颈和腰侧会出现轻微拉紧的感觉
保持 10 秒
这个动作的目的是伸展腰、颈、大腿前方和小腿的肌肉
进行时动作要缓慢，以免拉伤
另外，要留意：膝尖不要前越脚尖
亦不要双腿直立来站在原地扭动身体
因为这样做有机会扭伤膝关节
完成右边后，我们进行左边吧
同样左脚踏前右脚踏后
双腿要尽量前后分开站立
左膝弯曲右脚伸直
保持弓箭步姿势
直至右小腿出现轻微拉紧的感觉
双手要平放在胸前
跟着向左转腰并往后望
在这时右颈和腰侧出现轻微拉紧的感觉
保持 10 秒

整个动作左右两边重复做五次

第六个动作：伸展前臂

先伸直手肘，把我们的右手提起，直至平肩把我们的右手提起，直至平肩

左手把我们的右手手掌向后拉

在这时右前臂和手腕会出现轻微拉紧的感觉

把这个姿势维持 10 秒

这个动作的目的是伸展和放松前臂和手腕肌肉

以预防和纾缓因长期进行搬运

或扶抱工作而引起的前臂和手腕劳损

完成后，左手亦同样做这个动作

整个动作左右两边重复做五次

之后，保持手臂平肩，右手握拳向下

左手把右手拳头向下拉

在这时前臂和手腕会出现轻微拉紧的感觉

把这个姿势维持 10 秒

完成后，左手亦同样做这个动作

整个动作左右两边重复做五次

第七个动作：伸展上臂及腰背

先把右手放在上背

左手握着右手肘

慢慢向佐拉

然后

轻侧上身

直至右上臂

和上背有轻微拉紧的感觉

维持 10 秒

这个动作的目的是伸展和放松上臂和上背肌肉

要留意，进行动作时颈要伸直，不要向前垂下头

完成后，左手亦同样做这个动作

整个动作左右两边重复做五次

第八个动作：侧腰

双脚并排分开至双肩宽度

左手放在腰上

右手提高

侧腰向左

直至右腰侧有轻微拉紧的感觉

维持 10 秒

这个动作的目的是伸展和放松腰背肌肉

要留意，进行动作时
腰不要向前弯
动作要缓慢，以免拉伤
完成后，右手放在腰上，左手伸直提高
侧腰向右，同样做这个动作
整个动作左右两边重复做五次
若平衡力不好，大家可以扶着栏杆进行这动作
第九个动作：向后弯腰
双脚并排分开至双肩宽度
双手放在后腰上
接着向后弯腰
直至胸腹有轻微拉紧或腰背有轻微压力
维持 10 秒
这个动作的目的是活动腰部关节
以改善活动幅度和柔软度
要留意
进行动作时，肚子不要向前伸出
即腰部以下维持不动
颈部要放松
不要把头向后仰，双眼望向前方便可
整个动作要缓慢，以免拉伤
整个动作重复做五次
若平衡力不好，大家可以扶着栏杆做这个动作
第十个动作：伸展大腿内侧
双脚并排尽量向左右分开
双手放在腰上
重心慢慢移向左
左膝曲右膝直
直至右大腿内侧有轻微拉紧的感觉
维持 10 秒
这个动作的目的是伸展大腿内侧
以改善活动幅度和柔软度
以预备我们扶抱或搬抬时的扎马步姿势
要留意，曲膝时，膝部不要前越脚尖
进行动作时，腰部要挺直
整个动作要缓慢
以免拉伤
整个动作重复做五次

若平衡力不好，大家可握扶栏杆做这个动作
完成以上热身动作后
进行扶抱或提举动作
就会轻松得多
亦能减低身体受伤和劳损的机会