

耆乐・起动 - 下肢平衡(扶企) 篇

「耆乐·起动」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

下肢平衡篇

爷爷，又再替杰仔收拾玩具吗？

孙儿还年轻，说教也不会听

唯有自己来处理

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

是呀！

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

好

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，应先咨询医护人员的意见

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

以下就是所需物品

运动鞋 · 以保护双脚、预防跌倒

一张有椅背而且稳固

及不容易翻侧的椅子

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

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

大家准备好吗？

分开双腿 · 与肩同宽

双手紧扶椅背

起动！

「扶椅踏步」 · 轻松地踏步

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

大家活动双脚后

我们一起做强化下肢肌肉运动

分开双脚，略较肩阔

脚尖微微向外

「微蹲强腿」

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

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

下一个は「脚尖企」

双脚向内收一点

与肩同宽，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，约保持五秒

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
接下来我们做「左右提脚」
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

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