

下肢腰腹(坐)

**男旁白**

本視頻是一套運動示範短片，為確保安全及動作正確，有視覺障礙的人士須在醫護人員、照顧者或能提供適當協助的親友陪同和指導下，才實踐片中的動作，才實踐片中的動作。

**女配音**

「耆樂·起動」

**男旁白**

畫面顯示「耆樂起動，喺屋企都可以做運動」的標題。

**男旁白**

開場動畫顯示長者於家中，在物理治療師指導下做運動。

**女配音**

共有七篇家居運動短片，每篇有不同的訓練目的，由物理治療師指導各位以運動改善不同的身體狀況。長者以後在家裡也可以做運動

**男旁白**

畫面右邊見到一個動畫人物坐在椅子上做蹬腿運動，左邊顯示「下肢·腰腹(坐)」的文字。

**女配音**

下肢腰腹篇

**男旁白**

畫面左上角顯示「強化腰腿肌肉」的文字，同時畫面見一位婆婆回家擺放好購物車後坐在沙發休息，女物理治療師上前問候。

**物理治療師：**奶奶，買這麼多菜？

**奶奶：**有購物車便多買一點。但不停來回對比價格，走路久了，腿也無力。

**物理治療師：**不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動，可以強化下肢和腹部肌肉讓你雙腿也更有力。

**奶奶：**好啊！

**男旁白**

畫面顯示做運動時的注意事項

**女配音**

運動前，我先講解須要注意的事項。長者如患有慢性疾病，或曾接受全髋關節置換手術，運動前，應先諮詢醫護人員的意見。如果身體不適，便不適宜繼續做運動，應立即停止及盡快求醫。只要你不需要任何輔助器具，或不需別人協助，也可以穩固地坐在椅上活動，便適合做這套運動

**男旁白**

畫面顯示做運動的所需物品。

**女配音**

以下就是所需物品

運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒

**女配音**

一張有椅背而且穩固及不容易翻側的椅子。

**男旁白**

畫面顯示男物理治療師將合適椅子推至椅背靠牆位置並坐下。

**女配音**

為了安全，建議運動時要把椅子靠牆擺放。有輪子的椅子或摺疊椅也不適合。

**男旁白**

畫面顯示做運動的所需物品包括長毛巾及沙包

**女配音**

我們要準備一條長毛巾，不要太薄，因部分動作需用力拉扯毛巾，還要準備兩個一至兩磅的沙包

**女配音**

如果家中沒有沙包也不要緊

接下來教大家自製米袋代替沙包

**男旁白**

畫面顯示自製米袋的製造方法

**女配音**

首先將一至兩磅的米或豆，放入膠袋並且封口。接著將膠袋放入棉質長襪的中間位置，再將襪子的兩端繫在足踝上便完成

**女配音**

你們可以由重量較輕開始，因應自己能力增減重量。

**男旁白**

畫面顯示一位婆婆坐在椅上，雙手按著座椅邊沿，雙腳繫上沙包，左右交替輕鬆地做提膝的運動。

**女配音**

運動時，應略為感到吃力，但不應感到不適。

### **男旁白**

畫面右邊見到一個動畫人物坐在椅子上做蹬腿運動，左邊顯示「下肢・腰腹(坐)」的文字。

### **女配音**

下肢腰腹篇

這套運動可以強化你的下肢及腰腹肌肉

全套運動需時約八分鐘

### **男旁白**

畫面見到兩位物理治療師與婆婆在家中坐在椅子上準備做運動，兩個沙包及一條已摺疊的毛巾放在椅子底部。

### **女配音**

準備做運動。我們坐出一點，要坐穩

整個臀部要坐在椅子上。好，先熱身

跟著我們做就行。321 起動！

### **男旁白**

畫面左上角顯示「擺手踏步」的文字，同時畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，婆婆也跟著做。

首先，雙手手肘屈曲 90 度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對。然後雙手一前一後自然擺動，同時坐著輕鬆地踏步。

### **女配音**

像跑步的姿勢，輕鬆「擺手踏步」

輕輕地踏。我們挺起胸膛，眼睛望前

踏步時，雙手自然前後擺動便可

繫記保持自然呼吸，初學者可以在陪伴下做運動。

### **女配音**

下一個動作是「左右轉足」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「左右轉足」的文字，畫面右方有三次的直立次數顯示計。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範左右轉足，婆婆也跟著做。首先，微微提起左腳，左膝關節微曲，腳掌稍微離地，腳掌向內打圈轉動三次，放下左腳，右腳重複以上動作。然後微微提起左腳，左膝關節微曲，腳掌稍微離地，腳掌向外打圈轉動三次，放下左腳，右腳重複以上動作。左右交替提腳轉足，每邊重複向內及向外打圈轉動各三次。

### **女配音**

腳掌盡量向內慢慢打圈轉動三次。整個過程，保持膝關節微曲，再向外慢慢打圈轉動三次，腳掌要稍微離地。大家繫記要挺直坐，再向內慢慢打圈轉動三次，不可以同時提起雙腳，以免加重背部的負荷，現在反方向向外轉動，要固定膝關節和小腿，不要跟著腳掌轉動，現在向內慢慢打圈轉動。慢慢來，別急。最後向外慢慢打圈轉動三次

**女配音**

大家活動手腳後，跟著我們拿出長毛巾，一起「伸展小腿」

**男旁白**

畫面見到兩位物理治療師與婆婆各自從椅子底部取出一條長毛巾。

**男旁白**

畫面左上角顯示「伸展小腿」的文字，畫面右方有六次的直立次數顯示計。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範伸展小腿，婆婆也跟著做。首先，雙手各抓著毛巾兩端，將毛巾中段放在左腳腳掌下，然後伸直左膝關節，雙手用力把毛巾平拉向各人腹部方向至腳掌往上翹起，保持約十秒，放下左腳，右腳重複以上動作，左右交替，每邊重複做六次。

**女配音**

將毛巾放在腳掌下，然後伸直膝關節，雙手用力拉扯毛巾，令腳掌上翹，腳尖指向自己。現在每邊重複做六次，讓肌肉和關節減少繃緊，減少身體受傷的機會。伸展時感到小腿後方輕微拉緊，然後約保持十秒。身體保持挺直，不要向前彎腰，所以毛巾應要有足夠長度，緊記要翹起腳掌，腳尖要指向自己，加油！動作別急速，不要回彈，慢慢來，緊記保持自然呼吸，左右每邊最後三次。堅持，繼續跟著我們做

努力，做得很好。堅持，左右每邊最後兩次，快完成了。保持身體挺直，不要向前彎，左右每邊最後一次，繼續努力，緊記要保持自然呼吸。

**女配音**

伸展後，大家是否覺得小腿沒那麼繃緊呢？

**男旁白**

畫面見到兩位物理治療師與婆婆摺好用完的毛巾放在椅子底部，再從椅子底部各自取出兩個沙包，在雙腳足踝位置繫上。

**女配音**

現在開始做強化下肢及腰腹肌肉運動

在你的雙腳繫好自製米袋或沙包

**男旁白**

分割畫面見到物理治療師分別示範將自製米袋(畫面右方)或沙包(畫面左方)繫在足踝位置。

### **女配音**

下一個是「提膝強腹」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「提膝強腹，強化下肢及腰腹肌肉」的文字，以及雙腳繫上自製米袋做著提膝強腹的小圖，畫面右方有八次的直立次數顯示計。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範提膝強腹，婆婆也跟著做。首先，雙手按著座椅邊沿或椅子扶手，腰背挺直，背部不靠著椅背，向上提起左腳，左膝關節保持屈膝，小腿與地面垂直，保持約五秒，放下左腳。右腳重複以上動作，左右交替，每邊重複做八次。

### **女配音**

雙手按著座椅邊沿或椅子扶手，盡量提起膝關節，腰背保持挺直，背部不要靠著椅子。我們會每邊重複做八次，約保持五秒

保持自然呼吸，不要閉氣。這個動作，可以強化腰腿肌肉，上下公共汽車也可以輕鬆點。如果可以，膝關節可以提高點，緊記雙手扶著椅子，保持平衡。繼續努力，挺直腰背。要量力而為、千萬不要勉強。左右每邊最後三次，動作別急速，應慢慢來，做得很好。左右每邊最後兩次，快完成了。左右每邊最後一次，加油

### **女配音**

下一個是「蹬腿強膝」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「蹬腿強膝，強化下肢及腰腹肌肉」的文字，以及雙腳繫上自製米袋做著蹬腿強膝的小圖，畫面右方有八次的直立次數顯示計。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範蹬腿強膝，婆婆也一起做，各人雙腳仍繫上沙包。首先，雙手按著座椅邊沿或椅子扶手，伸直左膝關節，大腿貼緊椅子，腳掌往上翹起，保持約五秒，放下左腳。右腳重複以上動作，左右交替，每邊重複做八次。

### **女配音**

雙手按著座椅邊沿或椅子扶手，慢慢盡量伸直膝關節，腳掌翹起。腳尖要指向自己，大腿不要移離椅子，動作上落都要慢。保持自然呼吸，不要閉氣，我們會每邊重複做八次。留意不要傾側身體

腳掌翹起，腳尖要指向自己。跟不上進度，不要緊，多試幾次便能成功。保持自然呼吸，大腿不要移離椅子，加油！如果這時候你覺得大腿有點疲倦，是正常的，但不應令你感到吃力或有痛楚。這個動作可以強化大腿，保護膝關節。令你走路也更有力。你可以的，努力加油。左右每邊最後兩次，挺起胸膛，眼睛望前，左右每邊最後一次。很好，大家做得好，我們完成了

### **女配音**

能力許可，建議每個強化肌肉動作。隔天做，每邊做十至十五次為一組，可做一至三組。運動後，只會感到肌肉略為疲倦

若有肌肉痠痛也應只是輕微及短

暫。持之以恆，你一定會感受到運動帶來的樂趣及功效

<p><b>男旁白</b> 畫面見兩位物理治療師、婆婆及伯伯精神地面向鏡頭微笑。</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面見衛生署及長者健康服務的標誌。</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面顯示文字。衛生署擁有本影片的全部版權。本影片只作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。</p>