

下肢平衡(扶企)

<p><b>男旁白</b> 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。</p>
<p><b>女配音</b> 「耆樂·起動」</p> <p><b>男旁白</b> 畫面顯示「耆樂起動，喺屋企都可以做運動」的標題。</p>
<p><b>男旁白</b> 開場動畫顯示長者於家中，在物理治療師指導下做運動。</p> <p><b>女配音</b> 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</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面右邊見到一個動畫人物站著並扶著椅背做微微下蹲的動作，左邊顯示「下肢·平衡(扶企)」的文字。</p> <p><b>女配音</b> 下肢平衡篇</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面左上角顯示「提升腳力」的文字，同時畫面見一位伯伯在家中蹲下，將玩具放入玩具箱後坐在沙發休息，男物理治療師上前問候。</p> <p><b>物理治療師：</b>爺爺，又再替傑仔收拾玩具嗎？ <b>爺爺：</b>孫兒還年輕，說教也不會聽，唯有自己來處理。 <b>物理治療師：</b>下次我會教傑仔把東西放回原處，自己收拾玩具。剛才我見你站起來時，腿好像乏力。 <b>爺爺：</b>是呀！ <b>物理治療師：</b>不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動，讓你雙腿更有力，改善平衡力，連走路也更穩健。 <b>爺爺：</b>好</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面顯示做運動時的注意事項</p> <p><b>女配音</b> 運動前，我先講解須要注意的事項。長者如患有慢性疾病，或曾接受全髖關節置換手術。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。只要你能夠扶著椅子站立後，不需要任何輔助器具，或不需別人協助，也可以穩固地活動，便適合做這套運動。</p>

<p><b>男旁白</b> 畫面顯示做運動的所需物品</p> <p><b>女配音</b> 以下就是所需物品 運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒</p>
<p><b>女配音</b> 一張有椅背而且穩固及不容易翻側的椅子。</p> <p><b>男旁白</b> 畫面顯示伯伯將合適椅子推向靠牆位置，並扶著椅背做運動</p> <p><b>女配音</b> 另外椅背高度要合適，扶著站立時背部可以挺直。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</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面右邊見到一個動畫人物站著並扶著椅背做微微下蹲的動作，左邊顯示「下肢・平衡(扶企)」的文字。</p> <p><b>女配音</b> 下肢平衡篇 這套運動可以強化你的下肢肌肉、改善平衡 全套運動需時約四分鐘</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面見到兩位物理治療師與伯伯在家中站著並扶著椅背，準備做運動。</p> <p><b>女配音</b> 大家準備好嗎? 分開雙腿，與肩同寬 雙手緊扶椅背 321 起動!</p>
<p><b>女配音</b> 「扶椅踏步」</p> <p><b>男旁白</b> 畫面左上角顯示「扶椅踏步」的文字，同時畫面見到兩位物理治療師示範扶椅踏步，伯伯也跟著做。首先，雙手扶著椅背，同時輕鬆地踏步。</p> <p><b>女配音</b> 輕鬆地踏步 我們挺起胸膛，眼睛望前 緊記保持自然呼吸 初學者可以在陪伴下做運動</p>

**女配音**

大家活動雙腳後  
我們一起做強化下肢肌肉運動  
分開雙腳，略較肩寬  
腳尖微微向外  
「微蹲強腿」

**男旁白**

畫面左上角顯示「微蹲強腿，強化下肢肌肉」的文字，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微蹲強腿，伯伯也跟著做。首先，雙手扶著椅背，雙腳分開，闊度較肩膀位置微寬一些，腳尖微微向外。接著微微蹲下，微微前傾上身，像坐椅子般，蹲下時，膝蓋不要超出腳趾，要和腳尖同一方向，臀部往後坐，保持約五秒，然後回復原位。動作重複做八次。

**女配音**

微微蹲下，微微前傾上身  
像坐椅子般，臀部往後坐  
我們會重複做八次  
約保持五秒  
別蹲得太低，膝關節不應較腳趾前

**男旁白**

分割畫面見到錯誤示範，分別膝關節向內收及過分向外擺。

**女配音**

要留意膝關節不要向內或過分向外  
要跟腳尖同一方向  
動作別急速，應慢慢來  
如果這個時候你覺得大腿有點兒累  
正常的，但不應令你覺得吃力或有痛楚  
這個動作可以增強腳力  
保護膝關節，讓你走路也較穩定

**女配音**

下一個是「腳尖企」  
雙腳向內收一點  
與肩同寬

**男旁白**

畫面左上角顯示「腳尖企，強化下肢肌肉」的文字，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腳尖企，伯伯也跟著做。首先，雙手扶著椅背，雙腳向內收一點，與肩同寬，腳尖向前。接著提高腳跟，保持約五秒，然後放下腳跟，回復原位。動作重複做八次。

**女配音**

<p>腳尖向前 盡量提高腳跟 我們會重複做八次 好，放下腳跟 繼續跟著我們做，約保持 5 秒 你會覺得小腿的肌肉收緊了 雙手穩扶椅背 挺直腰背，眼睛望前 緊記保持自然呼吸，不要閉氣 這個動作可以強化小腿肌力，走路也可以快一點 最後一次，腳跟盡量提高</p>
<p><b>女配音</b> 接下來我們做「左右提腳」</p> <p><b>男旁白</b> 畫面左上角顯示「左右提腳，強化下肢肌肉」的文字，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左右提腳，伯伯也跟著做。首先，雙手扶著椅背，雙腳與肩同寬，腳尖向前。接著左腳向外提起，腳掌略為離地，左膝關節保持伸直，保持約五秒，然後放下左腳，回復原位。右腳重複以上動作，左右交替，每邊重複做八次。</p> <p><b>女配音</b> 雙腳交替向外提起，腳掌略為離地，我們會每邊重複做八次。好，轉另一條腿向外提起，緊記保持自然呼吸，做得好，努力，雙手緊扶椅背，保持膝關節伸直。你會覺得臀部及腰部外側肌肉收緊。堅持呀！緊記挺直腰背。這個動作可以強化腿力，改善平衡，走路也不易跌倒，加油！挺直腰背，眼睛望前，提腿至腳掌稍為離開地面便可以，很好，快完成了。努力！加油！左右每邊最後三次，努力！腰背挺直，眼睛望前留意不要傾側身體，左右每邊最後兩次。快完成了。緊記保持自然呼吸，你可以的，努力！加油！左右每邊最後一次，堅持。很好，大家做得好。我們完成了</p>
<p><b>女配音</b> 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同功效</p>
<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>

下肢平衡(扶企)\_TC\_W3C