

# 熱身及緩和運動

## (物理治療運動系列)

### 熱身運動

- ◎ 讓身體在正式運動前作好準備，減少受傷的機會。
- ◎ 應包括輕至中度的大肌肉活動，身體暖和後，可加上伸展動作。
- ◎ 因應正式運動的需要，可配合針對性的熱身運動。如有疑問，可諮詢物理治療師。

### 緩和運動

- ◎ 完成正式運動後，讓身體逐漸回復平靜時的狀況。
- ◎ 與熱身運動相若，包括大肌肉活動及伸展動作。





下列是一些簡單的熱身、緩和及伸展運動例子，以供參考。

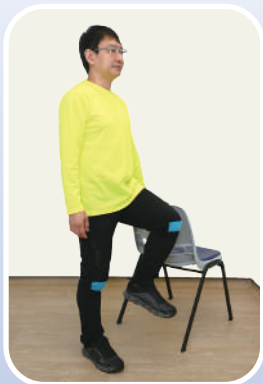
## 注意事項

1. 長者如有以下情況，進行運動前應先諮詢物理治療師或其他醫護人員：
  - 曾接受骨科手術(尤其是髖關節置換手術)
  - 有骨質疏鬆症、未康復的骨折、扭傷或脫臼等肌肉骨骼疾病
  - 有未癒合的傷口
  - 身體不適或有疑問
2. 運動時應量力而為及循序漸進，動作要柔和，並以安全和不會引起任何不適為原則。
3. 未能站立進行運動者，可坐著進行運動並參考方法二。
4. 應確保地面平滑及乾爽，並有扶手或穩固家具以協助保持平衡。
5. 運動期間如感到不適，應立即停止；若情況嚴重、持續或惡化，應及早諮詢醫護人員。

## 1. 踏步

- ◎ 步行或原地踏步5-10分鐘。
- ◎ 在安全及能保持平衡的情況下，逐漸增加速度。
- ◎ 需要時，可手扶穩固家具或坐在穩固椅子上踏步。

方法一



方法二



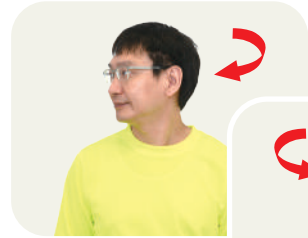
## 2. 側頭

- 望前，肩膊放鬆，右手放在頭左側；
- 頭側向右，並用右手幫助將頭向右側輕拉，直至左側頸有輕微拉緊感覺；
- 維持10-30秒，然後回復原位。
- 左右各重複2-4下。



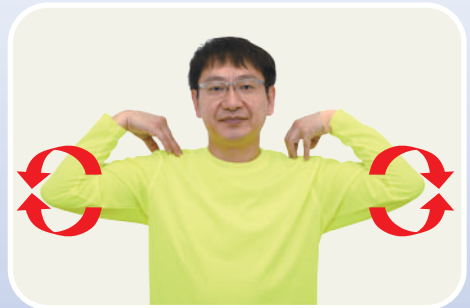
## 3. 轉頭

- 頭盡量向右轉，直至有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，回復原位，向左邊重複動作。
- 左右各重複2-4下。



## 4. 旋肩

- 雙手屈曲，手指搭肩膊；
- 手肘慢慢地向前提起，並將雙肩向後旋轉10下，然後放鬆。
- 手肘慢慢地向後提起，並將雙肩向前旋轉10下，然後放鬆。



## 5. 上肩伸展

- ◎ 左手輕放右肩上，右手把左手肘向後慢慢推，直至左肩後側有輕微拉緊感覺，維持10-30秒；
- ◎ 右手重複動作。
- ◎ 左右各重複2-4下。



## 6. 手臂伸展

- ◎ 手指交叉，掌心向外，盡量向前推，直至前臂有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，放鬆。
- ◎ 重複2-4下。



## 7. 側腰

- ◎ 坐在穩固椅子上或雙腳微微分開站立，左手叉腰，右手舉高，慢慢向左側腰，至右腰側有輕微拉緊感覺，維持10-30秒，回復原位。
- ◎ 然後右手叉腰，左手舉高，腰慢慢向右側，重複動作。
- ◎ 左右各重複2-4下。

方法一



方法二



## 8. 腳掌打圈

- ◎ 坐下或手扶穩固家具站立；
- ◎ 提起右腳，腳掌向左右旋轉各10下，放下。
- ◎ 左腳重複動作。

方法一



方法二



## 9. 大腿後肌伸展

- ◎ 坐在一張穩固的椅子上，將右腳向前伸直並承托在另一張穩固的椅子上；
- ◎ 保持右膝伸直，雙手交疊向前伸；
- ◎ 保持腰背挺直，身體慢慢前傾，直至右大腿後方有輕微拉緊感覺；
- ◎ 維持10-30秒才回復原位，重複做2-4下。
- ◎ 左邊重複動作。



## 10. 小腿伸展

### 方法一

- ◎ 站立，雙手扶著穩固家具或欄杆作平衡；
- ◎ 左腳踏前屈膝，保持腰背挺直，後腿伸直以弓箭步站立，至右小腿有輕微拉緊感覺，維持10-30秒。
- ◎ 轉腳，重複動作。
- ◎ 左右腳各重複2-4下。



### 方法二

- ◎ 坐在一張穩固的椅子上，將右腳向前伸直並承托在另一穩固椅子上；
- ◎ 保持右膝伸直，雙手各握著毛巾一端，將毛巾套向右腳腳掌；
- ◎ 然後雙手用力，把腳掌拉向自己，直至右小腿有輕微拉緊感覺；
- ◎ 維持10-30秒才回復原位，重複做2-4下。
- ◎ 左邊重複動作。



如對本單張內容有任何疑問，可向物理治療師或其他醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080

