



慎防跌倒 社區篇 物理治療保健運動

對象

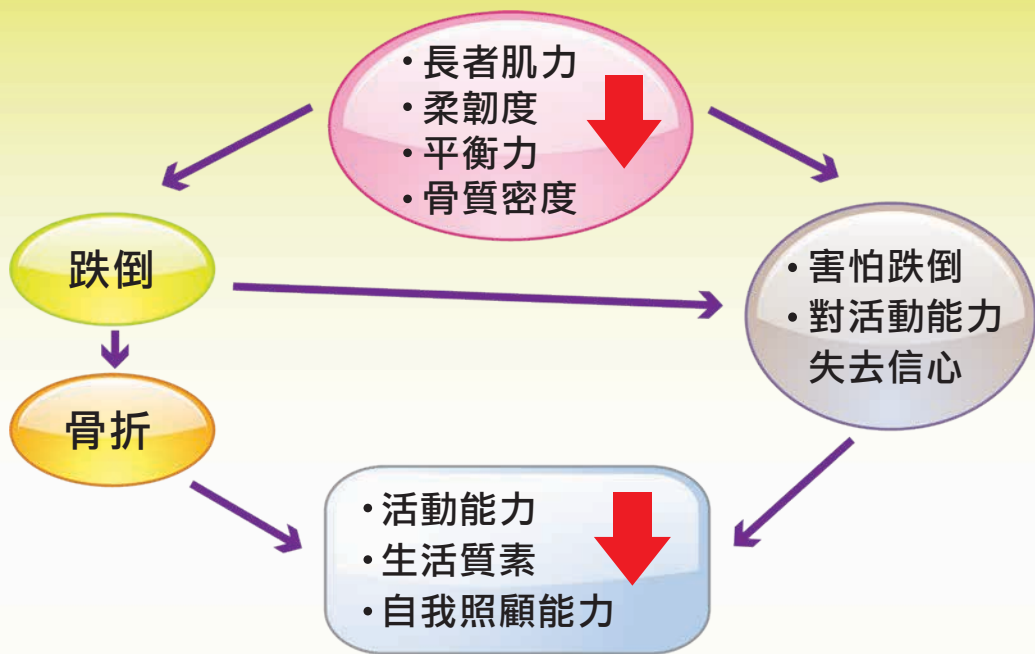
此套運動為能夠獨自外出步行的長者而設計。其他長者如欲學習此套運動或有任何疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。



衛生署



長者健康服務



這套運動能改善長者身體活動及平衡能力，減低長者跌倒的機會



運動要點

1. 以下運動應順序進行
2. 運動時應量力而為，循序漸進，注意安全，避免急促動作及過度用力
3. 不要在濕滑、陰暗或凹凸不平的地方進行
4. 運動時應利用穩固家具或扶手進行
5. 每天練習2至3次，每個動作之間應有足夠休息
6. 結伴進行運動可增加樂趣，亦可互相鼓勵及照顧

所需設備

1. 穿著舒適的運動服及防滑的運動鞋
2. 穩固靠背椅
3. 穩固欄杆或家中可供作扶手的穩固家具
4. 1至2磅重的沙包

(一) 熱身運動 —— 改善關節靈活及肌腱柔韌度

1. 拉小腿

開始姿勢：站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直



1. 雙腳前後分開成弓箭步，右腿保持伸直及腳跟貼地
2. 將身體重心向前移，直至右小腿後方有輕微拉緊
3. 維持10秒後回復雙腳直膝平排站立，左右腳交替做10次

2. 轉足踝

開始姿勢：坐著，提起右腳腳掌至略為離地



1. 右腳腳掌向內慢慢地打圈轉動10次，然後向外轉動10次
2. 然後放下，左腳重複以上動作
3. 重複整套運動2次



3. 轉腰

開始姿勢：坐著，雙腳平放地上，腰背稍微離開椅背而坐，使上身轉動時不受阻礙，但仍能安全穩定地坐著

1. 保持腰背挺直，前臂提起至胸口
2. 上身慢慢盡量向左轉，維持10秒
3. 返回正中及放鬆，然後轉向右方，輪流每邊做10次



4. 拉前臂

開始姿勢：坐著，屈曲手肘並將雙手手指緊扣於胸前

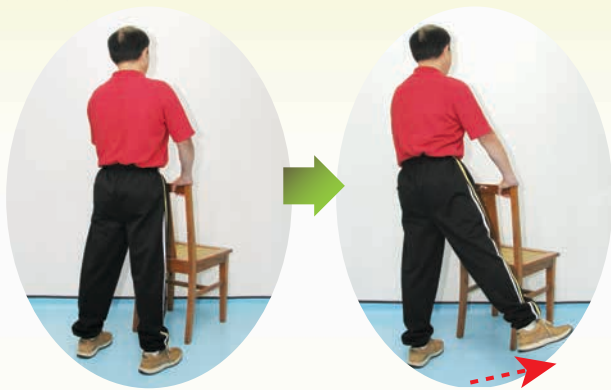
1. 手指交叉掌心向外，雙手盡量慢慢向前推出
2. 手臂應有輕微拉緊，維持10秒
3. 返回原位放鬆手肘，重複動作10次



(二) 肌肉鍛煉 —— 增強肌肉力量

1. 側提腿

開始姿勢：站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直



1. 右膝伸直，右腳慢慢向外提起至腳掌略為離地
2. 維持5秒，然後慢慢放下，右腳重複動作10次
3. 左腳重複動作10次

*若能力許可，可於足踝部位綁上重約1至2磅沙包，以加強鍛煉

開始姿勢：站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直

2. 站強腿

1. 雙膝微曲，身體略為降低
2. 保持雙手扶穩固家具，慢慢把身體升高，直至腳跟離地並用腳尖站立
3. 維持5秒，慢慢回復原位，重複動作10次



3. 踢沙包

開始姿勢：坐著，在右足踝綁上重約1至2磅的沙包



1. 右膝慢慢盡量伸直，腳掌略為向上屈起
2. 維持5秒，然後慢慢放下，右腳重複動作10次
3. 把沙包綁上左足踝並重複動作10次

身體較弱的長者，開始時可選擇不用沙包練習，身體較有力的長者可以使用1至2磅的沙包作開始。重量可因應自己的能力而逐步增加(例如約每兩星期增加半磅)，沙包的重量應以不會令長者感到吃力或引至不適為標準。

(三) 平衡運動 —— 改善平衡力

1. 單腳站立

開始姿勢：站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直



1. 右腳向後屈曲提起，以左腳單腳站立
2. 維持5-10秒，然後慢慢放下，左右腳交替做10次

把運動融入下列日常生活中，把握零碎時間做運動

- 每天梳洗
- 看電視 / 報紙
- 跟家人聊天
- 在廳中預備食物
- 簡單日常家居清潔
- 外出等電梯



「運動生活化」注意事項

1. 不要在煮食、提舉熱的器皿或使用利器時做運動
2. 不要在濕滑、陰暗或凹凸不平的地方進行運動

例子：半蹲（長者在安全情況下，可逐漸增加難度）



雙手扶穩固椅背



雙手按穩固桌子



做簡單日常家居清潔時，
單手按穩固家具

1. 如有以下情況，運動前須諮詢醫生或物理治療師的意見：
 - > 慢性疾病，例如心臟病、糖尿病、高血壓，骨質疏鬆症或關節炎
 - > 曾接受人工關節更換手術
 - > 曾經跌倒或使用助行器步行
 - > 對健康有疑問
2. 當遇到困難或任何不適，應立刻停止及向醫護人員查詢。



注意事項



如對本小冊子內有任何疑問，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

長者健康資訊專線：2121 8080

