

21. 熱身運動

在扶抱與轉移的過程中
負責協助長者的護老者的肢體需要進行不同的動作
因此在開始扶抱工作前
應先進行一些適當的熱身和伸展運動
幫助我們的身體處於一個較佳的活動狀態
減低受傷機會

現在就由我們為大家示範一些簡單而實用的熱身運動
現在就由三位護老者示範一些簡單而實用的熱身運動

第一個動作：原地踏步
雙腳原地踏步的目的是改善心肺功能
和身體整體的血液循環
以達到熱身的功效
適應後，可以稍為加快速度
保持 2 至 5 分鐘
若平衡力不好，大家可以扶著欄杆做這動作

第二個動作：紮馬提舉
雙腳平排左右分開至雙肩寬度，重心下移
雙膝慢慢微曲紮馬步，腰背稍向前傾
雙手向下作抱起物件姿勢
雙膝和腰背慢慢伸直
雙手提起，同時用鼻深深吸氣
接著反手使手掌向天伸展
最後，雙手放下時用口呼氣
這個動作的目的是整體活動我們的身體
以預備扶抱或搬抬時的紮馬步姿勢
而且可以改善和預防寒背
要留意，曲膝時，膝尖不要前越腳尖
進行動作時，整個動作要緩慢
以達到改善膝部紮馬步的能力
整個動作重複做五次

第三個動作：轉肩
雙手的指尖放在肩膀上，用手肘先向前
然後再向上提起
再向後轉動畫圈
目的是放鬆肩頸位置的肌肉
和改善血液循環

進行時，儘量把肩膀轉動至最大的幅度

手肘要儘量畫大圈子

重複做十次便可

第四個動作：側頸

我們把頭側往右邊

在這時左頸側會出現輕微拉緊的感覺

保持 10 秒

這個動作的目的是伸展我們肩頸位置的肌肉

進行時，動作要緩慢，以免拉傷

完成右邊後，亦同樣把頭側往左邊

在這時右頸側會出現輕微拉緊的感覺

保持 10 秒

整個動作左右兩邊重複做五次

第五個動作：轉腰後望

首先要右腳踏前左腳踏後

雙腿要儘量前後分開站立

膝部要前曲後直

保持弓箭步姿勢

直至左小腿出現輕微拉緊的感覺

雙手要平放在胸前

向右轉腰並往後望

在這時左頸和腰側會出現輕微拉緊的感覺

保持 10 秒

這個動作的目的是伸展腰、頸、大腿前方和小腿的肌肉

進行時動作要緩慢，以免拉傷

另外，要留意：膝尖不要前越腳尖

亦不要雙腿直立來站在原地扭動身體

因為這樣做有機會扭傷膝關節

完成右邊後，我們進行左邊吧

同樣左腳踏前右腳踏後

雙腿要儘量前後分開站立

左膝彎曲右腳伸直

保持弓箭步姿勢

直至右小腿出現輕微拉緊的感覺

雙手要平放在胸前

跟著向左轉腰並往後望

在這時右頸和腰側出現輕微拉緊的感覺

保持 10 秒

整個動作左右兩邊重複做五次
第六個動作：伸展前臂
先伸直手肘，把我們的右手提起，直至平肩
左手把我們的右手手掌向後拉
在這時右前臂和手腕會出現輕微拉緊的感覺
把這個姿勢維持 10 秒
這個動作的目的是伸展和放鬆前臂和手腕肌肉
以預防和紓緩因長期進行搬運
或扶抱工作而引起的前臂和手腕勞損
完成後，左手亦同樣做這個動作
整個動作左右兩邊重複做五次
之後，保持手臂平肩，右手握拳向下
左手把右手拳頭向下拉
在這時前臂和手腕會出現輕微拉緊的感覺
把這個姿勢維持 10 秒
完成後，左手亦同樣做這個動作
整個動作左右兩邊重複做五次
第七個動作：伸展上臂及腰背
先把右手放在上背
左手握著右手肘
慢慢向左拉
然後
輕側上身
直至右上臂
和上背有輕微拉緊的感覺
維持 10 秒
這個動作的目的是伸展和放鬆上臂和上背肌肉
要留意，進行動作時頸要伸直，不要向前垂下頭
完成後，左手亦同樣做這個動作
整個動作左右兩邊重複做五次
第八個動作：側腰
雙腳並排分開至雙肩寬度
左手放在腰上
右手提高
側腰向左
直至右腰側有輕微拉緊的感覺
維持 10 秒
這個動作的目的是伸展和放鬆腰背肌肉

要留意，進行動作時
腰不要向前彎
動作要緩慢，以免拉傷
完成後，右手放在腰上，左手伸直提高
側腰向右，同樣做這個動作
整個動作左右兩邊重複做五次
若平衡力不好，大家可以扶著欄杆進行這動作
第九個動作：向後彎腰
雙腳並排分開至雙肩寬度
雙手放在後腰上
接著向後彎腰
直至胸腹有輕微拉緊或腰背有輕微壓力
維持 10 秒
這個動作的目的是活動腰部關節
以改善活動幅度和柔軟度
要留意
進行動作時，肚子不要向前伸出
即腰部以下維持不動
頸部要放鬆
不要把頭向後仰，雙眼望向前方便可
整個動作要緩慢，以免拉傷
整個動作重複做五次
若平衡力不好，大家可以扶著欄杆做這個動作
第十個動作：伸展大腿內側
雙腳並排儘量向左右分開
雙手放在腰上
重心慢慢移向左
左膝曲右膝直
直至右大腿內側有輕微拉緊的感覺
維持 10 秒
這個動作的目的是伸展大腿內側
以改善活動幅度和柔軟度
以預備我們扶抱或搬抬時的紮馬步姿勢
要留意，曲膝時，膝部不要前越腳尖
進行動作時，腰部要挺直
整個動作要緩慢
以免拉傷
整個動作重複做五次

若平衡力不好，大家可握扶欄杆做這個動作
完成以上熱身動作後
進行扶抱或提舉動作
就會輕鬆得多
亦能減低身體受傷和勞損的機會