

耆樂·起動 - 下肢平衡(扶企) 篇

「耆樂·起動」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

下肢平衡篇

爺爺，又再替傑仔收拾玩具嗎？

孫兒還年輕，說教也不會聽

唯有自己來處理

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

是呀！

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

好

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

以下就是所需物品

運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒

一張有椅背而且穩固

及不容易翻側的椅子

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

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

大家準備好嗎？

分開雙腿，與肩同寬

雙手緊扶椅背

起動！

「扶椅踏步」，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

大家活動雙腳後

我們一起做強化下肢肌肉運動

分開雙腳，略較肩闊

腳尖微微向外

「微蹲強腿」

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

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

下一個是「腳尖企」

雙腳向內收一點

與肩同寬，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，約保持五秒

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

接下來我們做「左右提腳」

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

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