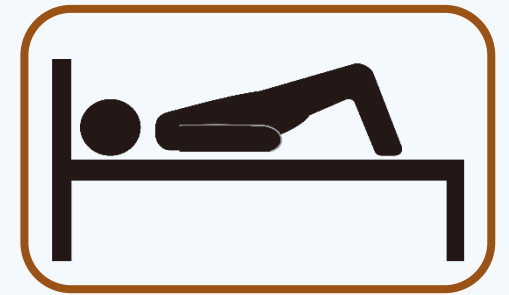


## 運動建議 (2)

# 床上保健操



# 床上保健操

## 對象

- 能躺在床上安全活動的長者

## 運動功效

- ✓ 活動關節，預防僵硬
- ✓ 預防筋腱萎縮和肌肉無力

## 運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 2 – 3 次，  
每個動作做 10 – 20 下



# 床上保健操 (1) - 提手

活動：肩、肘、手



雙手伸直放於身旁，手掌向天張開



慢慢屈曲手肘及握拳，至拳頭觸及肩膊



慢慢屈曲手肘及握拳，至拳頭觸及肩膊，然後回復原位



雙手慢慢向上舉起及手掌向天張開

這運動可配合深呼吸，提手時用鼻深深吸一口氣，手放下時用口呼氣。

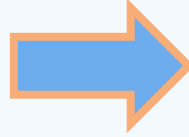


# 床上保健操 (2) - 伸展上肢

活動：肩、肘、手



雙手手指互相緊扣於胸前



掌心轉向外，然後慢慢向上推直手肘



保持 5 秒，  
再回復原位



# 床上保健操 (3) - 轉動腰背

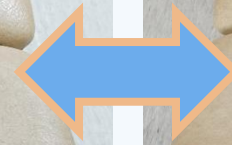
活動：腰、髖、膝



屈曲雙膝至大約 90 度，  
保持雙腳貼合，腳掌平放床上



注意：此動作不適用於髖部  
有人造關節的長者



雙膝慢慢向右擺動至腰部輕微拉緊，上身盡量  
保持不動，保持 5 秒，然後回復原位，向左重複動作

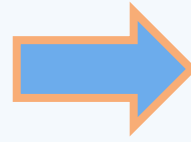


# 床上保健操 (4) - 分腿

活動：髌、膝



屈曲雙膝至大約 90 度，保持雙腳貼合，  
腳掌平放床上



雙膝慢慢向外盡量分開，然後向內緊合，  
各保持 5 秒

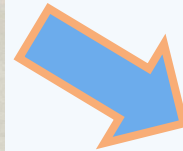


# 床上保健操 (5) - 提起臀部

活動：髌、膝



雙膝屈曲大約 90度，雙腳貼合，  
腳掌平放床上

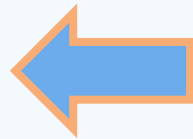
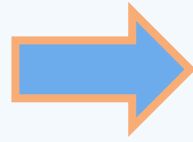


臀部盡量提起，於最高點  
保持 5 秒，再慢慢放下



# 床上保健操 (6) - 腳板打圈

活動：足



直膝仰臥，腳掌向外慢慢地打圈轉動，然後向內轉動





A stylized landscape illustration featuring rolling hills in shades of green and blue. On the left, a tree with a brown trunk and purple and pink foliage stands on a green hill. The background consists of layered, wavy bands of blue and white, suggesting a sky or distant mountains.

# 謝謝！

## 全城攜手，齊心抗疫

