

長者家居防跌六式



家居防跌運動簡介

合適的運動對預防跌倒有莫大的裨益
防跌運動應包括下列元素：

- 1) 熱身運動
- 2) 肌肉強化運動
- 3) 平衡力訓練

安全事項

- 預留足夠空間，移除運動範圍內的障礙物
- 做運動時，要輕扶穩固的傢俱
- 穿著適合運動的衣服及鞋
- 最好能先預備椅子，放在附近以作休息之用
- 體弱者建議在家人陪同下才進行運動
- 運動時保持呼吸暢順，留意身體變化，當感覺到頭暈、胸口痛和呼吸困難等不適，應立即停止運動，並與您的醫生聯絡
- 若有任何關於鍛鍊的問題，請與您的物理治療師聯絡



律敦治及鄧肇堅醫院
物理治療部



熱身運動

1 腳踝運動

- 靠背坐直
- 腳尖向上下擺動
- 每邊重複動作10次



肌肉強化運動

2 腳橫踢

- 手扶欄杆 / 椅背
- 腰背保持挺直
- 保持膝關節伸直和腳尖向前
- 腳向外提起，維持5秒
- 左右交替，每邊重複動作10次
- 可將橡筋帶 / 沙袋縛於腳踝以增加難度



肌肉強化運動

3 腳踢

- 靠背坐直
- 膝關節盡量伸直，腳尖向上
- 維持5秒，然後慢慢放下
- 左右交替，每邊重複動作10次
- 可將橡筋帶/沙袋縛於腳踝以增加難度



4 半蹲

- 企直，眼望前方
- 雙腿分開至肩膀闊度
- 屈曲膝部至半蹲位置(膝蓋至腳趾上方)
- 保持腰背挺直
- 維持5秒
- 然後伸直膝部返回原位
- 重複動作10次



肌肉強化運動

5 腳尖站立

- 手扶欄杆 / 椅背
- 企直，眼望前方
- 提起腳跟
- 用腳尖站立
- 維持5秒，然後返回原位
- 重複動作10次



平衡力訓練

6 一字步站立

- 單/雙手扶欄杆 / 椅背
- 企直，眼望前方
- 一隻腳站在另一隻腳前
- 後腳趾緊貼前腳跟站立
- 雙腳形成一條直線
- 保持姿勢10秒
- 雙腳轉換位置
- 重複動作5次

