

3 緩和運動

請參考熱身運動

持之以恆地訓練，才能保持運動帶來的防跌效果。



以上的運動可強化骨骼、加強肌肉力量、改善平衡和增強您的自信；但是您也應留意以下客觀因素，預防跌倒

1. 室內要光線充足，地面要保持整潔乾爽。
2. 應配戴合適的眼鏡。
3. 要收拾好雜物，尤其是過長的電線，以免絆倒。
4. 只穿著合身的衣褲及防滑膠底鞋，過寬的衣物，容易引致絆倒。
5. 每次出門將鞋帶綁緊；穿著貼腳及有足弓承托的鞋可增加腳踝的穩定性。
6. 服用藥物後如有眩暈的感覺，應諮詢醫生意見。
7. 浴室及廁所，宜安裝牢固的扶手及防滑墊。
8. 平衡力差的長者，應配戴臀部保護罩，減低因跌倒而導致髖骨骨折的危機。

長者防跌運動班(課程由物理治療師設計並由物理治療師/體適能教練指導)

- (1) 全期12課，每星期一課，每課1小時
 - (2) 於本中心進行
 - (3) 每期名額10人
 - (4) 每位參加之長者均獲發訓練手冊一本
- 全期費用：\$1,200



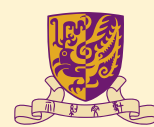
香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
電話：2252 8833 網址：<http://www.jococ.org>
地址：新界沙田威爾斯親王醫院公共衛生學院三樓314室

Facebook：



JOCOC CUHK

版權©香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心。版權所有，不得翻印。



香港中文大學賽馬會
骨質疏鬆預防及治療中心



關注骨質疏鬆系列：

防跌 防骨折 運動篇



此運動篇的目的： 預防跌倒，減低骨折風險

1. 強化骨骼👍 減低骨折機會
2. 加強肌肉力量👍 令手腳靈活
3. 改善平衡👍 預防跌倒
4. 增強自信👍 改善生活質素

做運動前，應留意下列各項：

1. 如有**長期病患**(例如：心臟病、高血壓、關節炎、曾中風等.....)，應先請教醫生或物理治療師。
2. 開始做運動前，應先了解自己的活動能力、體質及健康狀況，**循序漸進，切忌操之過急**。
3. 做運動時，應**穿著合適**運動衣服及運動鞋，並帶備開水及抹汗毛巾。
4. 選擇溫度及燈光**合適的場地**，地面應是防滑的。
5. 做運動前，應**先喝一杯水**才開始，以防因出汗而引致缺水。
6. 視乎個人能力、體質及健康狀況，每天做運動**30-60分鐘**，每星期做**3-5次**。

運動3部曲

熱身運動

肌力訓練
平衡訓練
步行訓練

緩和運動

熱身運動

示範：物理治療師 林文軒博士

腰部轉動 重覆10次



腳打圈



左右腳順時針和逆時針方向，各方向轉10次

原地踏步 左右腳重覆10次 - 可按椅背



大腿肌肉伸展



大腿有拉扯感覺，維持10秒。

小腿肌肉伸展



小腿有拉扯感覺，維持10秒。

左右腳各做6次

2 主體運動

示範：物理治療師 林文軒博士

肌力訓練：

運動後應感到肌肉疲倦，其後一至兩天可能會有輕微的肌肉酸痛。每個動作做30次(以每組做10次的方式，分3組進行)。

坐下站立訓練



踮起腳運動



大腿外展*

身體保持垂直，腳向旁邊稍稍往後張開，盡力重覆，左右腳輪流做。



*可於腳踝處加沙包，提升難度

大腿前屈*

身體保持垂直，腳向前抬高，盡力重覆做，每完成一組後換腳。



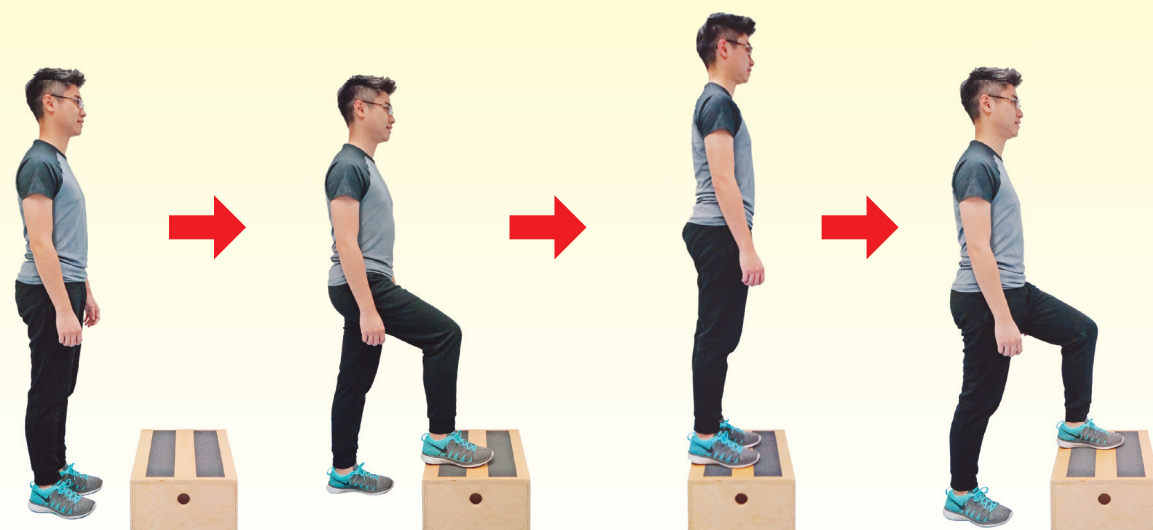
平衡訓練：

運動時會感到不穩定，須努力才能保持平衡的運動，做運動時須注意安全，旁邊應有可觸及的扶手，確保失平衡時不至跌倒。每個動作做1分鐘，重覆5次，左右腳交替練習。

單腳站立



上落梯級 上落時嘗試盡量放輕腳步



步行訓練：

學以致用，增加步行時的穩定性，做運動時須注意安全，旁邊應有可觸及的扶手，確保失平衡時不至跌倒。持續來回步行1分鐘，重覆5次。

腳尖對腳跟步行 慢行並盡量放輕腳步



跨越障礙物*

*可使用重量較輕的物件作為障礙物(如：鞋盒、紙巾盒)



橫行 橫行時腳向前抬高



如能力可及，嘗試輕輕跳躍，以加強訓練靈活度。