

預防老人跌倒運動

運動須知

以下的運動是適合一般老人作練習，初做時要留意是否有困難或身體不適。如對自己身體狀況有懷疑，應請教你的醫生、護理人員或物理治療師。

做運動的時間：

- 最好在每日的同一時間時或時段，不要在飯後立刻進行。

做運動的速度：

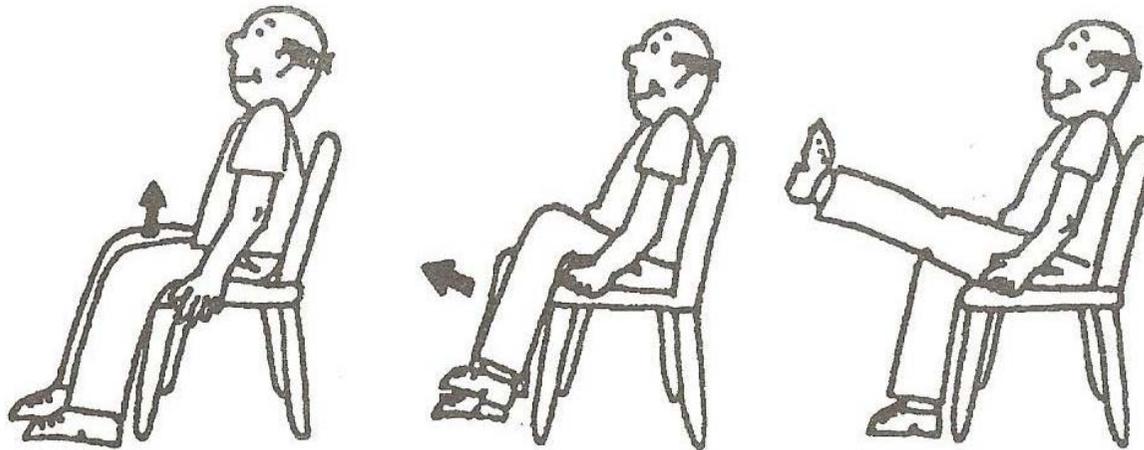
- 做時要輕鬆自然，切忌速度太快，令身體受損。

熱身運動及靜止運動

熱身運動及靜止運動

髌關節和膝部

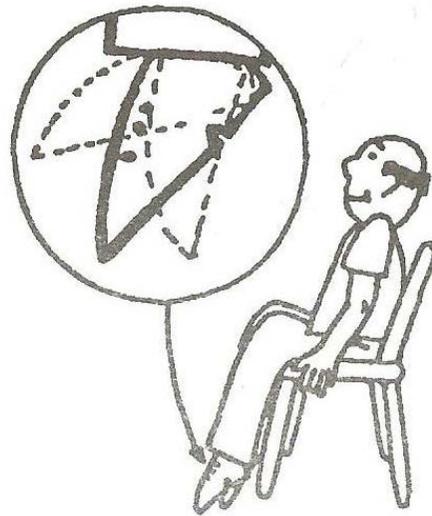
- 抬高大腿直至雙拳可放在大腿之下，然後伸直膝頭保持三秒，放回原位。左右大腿需輪流重覆動作。



熱身運動及靜止運動

腳踝

- 腳踝上下搖動。



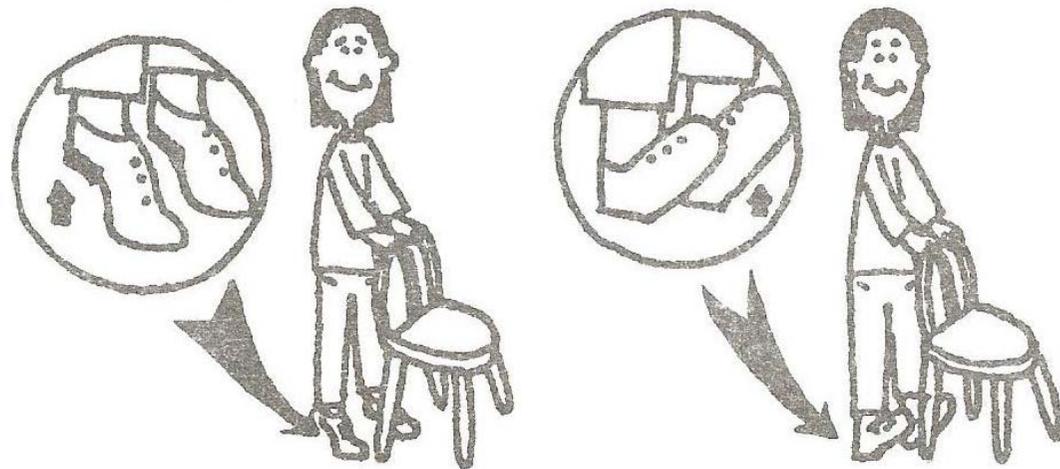
肌力強化及伸展運動

肌力強化及伸展運動

- 姿勢：站立，手扶椅背。
- 工具：有背椅兩張，沙包。
- 時間：每個運動做五分種。

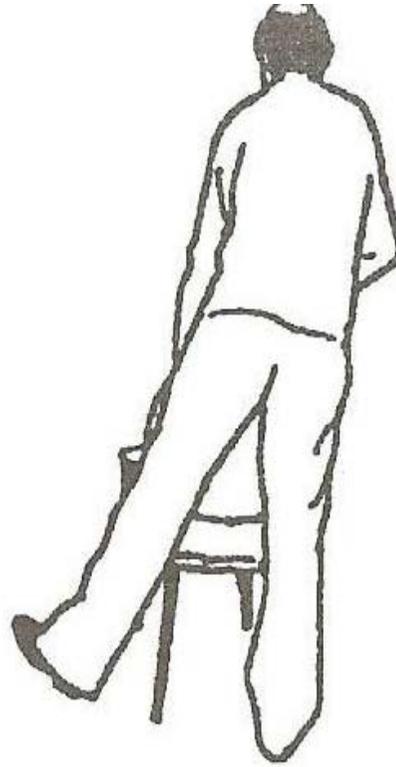
肌力強化及伸展運動

- 雙腳腳尖站立，然後腳踵站立保持三秒；然後放下。



肌力強化及伸展運動

- 直腳向外提起；左右腳輪流重覆動作。



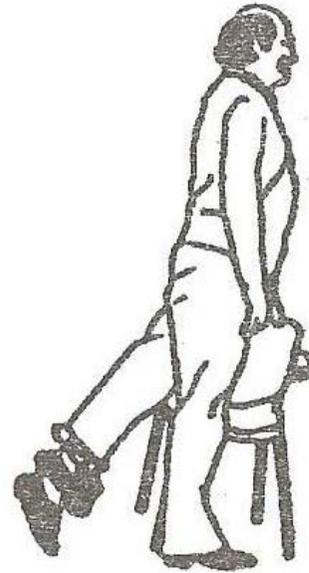
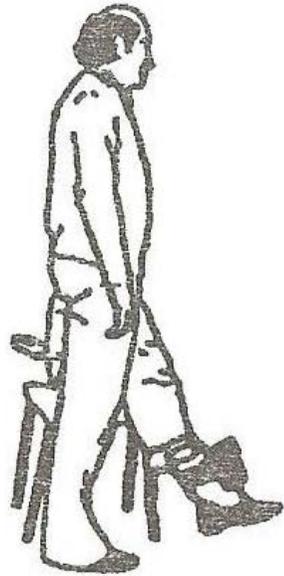
肌力強化及伸展運動

- 左右腳綁著沙包，膝部屈起保持三秒，放下；左右腳輪流重覆動作。



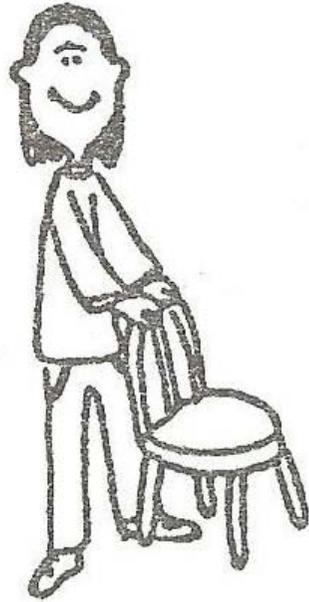
肌力強化及伸展運動

- 左右腳綁上沙包，直腳向前稍微提起保持三秒，然後向後提起保持三秒；左右腳輪流重覆動作。



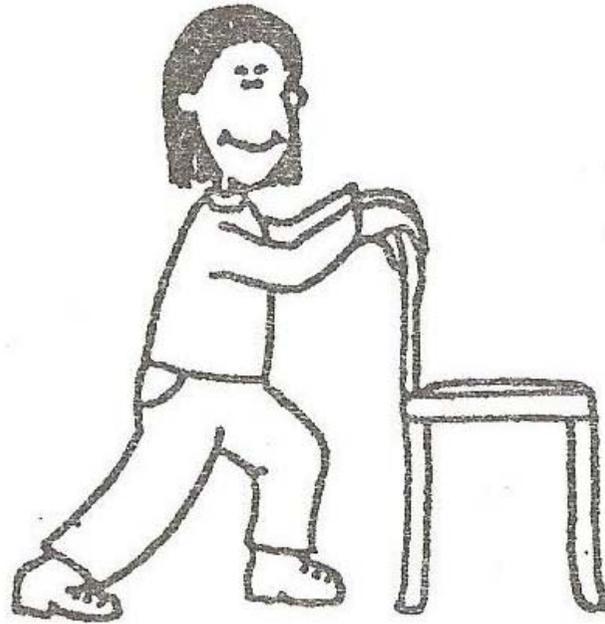
肌力強化及伸展運動

- 膝部緩緩彎曲，保持半蹲姿勢三秒，然後站立；重覆動作。



肌力強化及伸展運動

- 左腳放在另一椅上，用手把膝伸直保持三秒左右輪流重覆。



完