

低風險性跌倒病人 預防跌倒運動

一、運動目的：改善衰弱，降低跌倒風險，增加肌耐力，促進身體的活動度。

二、運動處方：建議每次15下，一天四回合。

三、注意事項：(1)本衛教單張僅為一般性原則，但個人狀況不盡相同。

(2)若需個別化之動作建議，請諮詢本院復健科。

改善衰弱
預防跌倒運動



影片教學

● 足背運動：促進腳的末端循環，預防深部靜脈栓塞，增加腳踝活動度。



1 身體放輕鬆平躺。



2 腳板向上翹。



3 腳板向下踩。

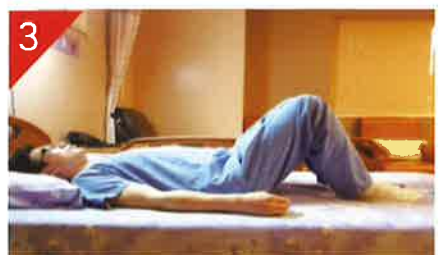
● 抬臀運動：增加軀幹穩定度，增加核心肌群力量與增加下肢力量。



1 雙腳彎曲踩床。



2 臀部抬高，
肩、髖、膝呈一直線。



3 臀部放下。

備註：低風險性跌倒代表仍有潛在跌倒風險。

- 抬腿運動：增加大腿肌群肌力，增加背部柔軟度，增加髖關節活動度。
建議床頭搖高30度



1 雙腳彎曲踩床。



2 右腳靠近胸口，
使髖、膝關節彎曲90度。



3 左腳靠近胸口，
使髖、膝關節彎曲90度。

- 手搖車運動：增加手部的活動度、敏捷度與力量。
建議床頭搖高45度



1 雙手握拳舉高到肩膀高度。



2 兩手向前畫圓圈，
右手先開始。



3 依序換左手，向前畫圓圈。

參考資料

Susanne Finnegan, Julie Bruce, Dawn A. Skelton, (2018), Development and delivery of an exercise programme for falls prevention the Prevention of Falls Injury Trial. Physiotherapy 104, 72-79

若想更進一步了解相關內容，請諮詢本院復健科。

聯絡資訊		
義大醫院 地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話: 07-6150011 #2330	義大癌治療醫院 地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話: 07-6150022 #2340	義大大昌醫院 地址: 高雄市三民區大昌一路305號 電話: 07-5599123 #7531