

中風險性跌倒病人 預防跌倒運動

- 一、運動目的：降低跌倒風險，增加力量，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

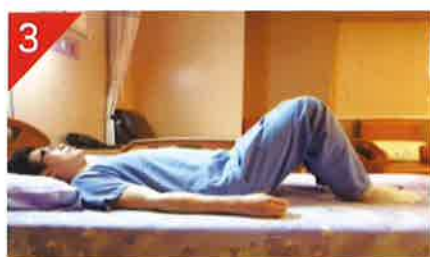
- 抬臀運動：增加軀幹穩定度，增加核心肌群力量與增加下肢力量。



1 雙腳彎曲踩床。



2 臀部抬高，
肩、髖、膝呈一直線。



3 臀部放下。

- 手搖車運動：增加手部的活動度、敏捷度與力量。



1 雙腳踩地，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。

● **踢腿運動：增加大腿肌群肌力、軀幹穩定度與膝蓋關節靈活度。**



雙腳踩地，手扶床板。



右腳向前踢，膝蓋伸直停5秒放鬆並放下。



左腳向前踢，膝蓋伸直停5秒放鬆並放下。

● **踮腳運動：增加腳踝活動度與小腿力量，提升平衡靈敏度。**



雙手扶好助行器，頭不暈後再站起。



雙手扶好助行器
雙腳踮腳尖。



雙腳放鬆踩地，
注意安全不跌倒。

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