

長者防跌倒

居家簡易肌力訓練

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 訓練目的

隨著年紀的增長，神經傳導速度降低、關節退化或骨質疏鬆，肌肉力量不足，種種影響著生理機能，加上反應變慢，平衡協調控制不良，日常生活照護上增加風險，也容易發生跌倒、骨折等問題。

■ 注意事項

- ◆ 運動前應先詢問醫師或治療師，確認是否適合執行運動訓練。
- ◆ 飯後 1- 1.5 小時內不建議。
- ◆ 運動前需熱身 10-15 分鐘，伸展後再進行可避免受

傷，運動後要做緩和放鬆，避免乳酸堆積和肌肉緊繃。

- ◆ 過程中若身體有不適症狀，如心跳加速、頭暈想吐等，應先將強度降低或停止。鞋
- ◆ 每週至少進行 3 天運動，至少持續 8-12 周。

■ 訓練內容

鼓勵長者建立正確的運動觀念，藉由簡單的動作來強化臀部的肌肉力量，以安全的設計考量去挑戰老年人的協調及平衡能力，居家就能遵循的運動便利性，達到運動不間斷、有規律的目標。

好的習慣日積月累，便能擁有健康的身體及良好的適能，提升老年生活品質，避免因年長身體快速退化及失能。

■ 居家運動

- ◆ 膝蓋彎曲/伸直運動
髌膝彎曲，慢慢伸直放回，重複 10 次，一天 3 回。



◆ 股四頭肌訓練

後膝窩墊高，將小腿向上踢，使膝蓋伸直朝上，重複 10 次，一天 3 回。



◆ 直膝抬腿

平躺，膝蓋伸直將整隻腳向上抬起，重複 10 次，一天 3 回。



◆ 髖外展訓練

側躺，軀幹保持穩定，位於上面的那隻腳，膝蓋朝天天花板方向打開再放回到原位，重複 10 次，一天 3 回。



◆ 臀肌訓練(橋式)

雙腳屈膝，與肩同寬，臀部出力，將屁股抬離床面，重複 10 次，一天 3 回。



◆ 髖內收訓練(圖左)

坐姿，雙腿間夾一顆球或枕頭，雙腳同時向內夾，不讓物體掉落，維持 10 秒，重複 10 次，一天 3 回。

◆ 蹲姿練習 (圖右)

雙手扶著扶手或椅子，軀幹先穩定、上半身保持直立不駝背，屁股向後推，慢慢蹲下來，一開始可先從小範圍角度練習，再慢慢增加角度，重複 10 次，一天 3 回。



◆ 站姿平衡訓練

雙手扶著扶手或椅子，軀幹先穩定，左右交替，做屈膝上抬和腳伸直外展，做的時候切記身體要保持直立，不能左右或前後倒，重複 10 次，一天 3 回。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！