

專欄文章

日期： 2021年1月14日（星期四）
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】
標題： 五招簡易家居運動 預防長者跌倒
參考網址： [請按此\(報導\)](#)

【無牆醫院@iM網欄】五招簡易家居運動 預防長者跌倒

名人薈萃 10:46 2021/01/14  讚好 51



你知道長者最常見的家居意外是什麼嗎？那打素外展復康事工團隊在為居住在大埔的病人，提供家居物理治療、職業治療和護理服務時，就發現當中不少病人是因家中跌倒而需要復康治療。而急症室的求診數字亦顯示，每年約七成半的長者家居意外就是跌倒，並且是引致長者腰椎以及髖骨骨折的主要原因。尤其是當長者年紀漸長，骨質密度下降，即使是一些輕微的碰撞或跌坐地上，都是很容易令他們受傷。

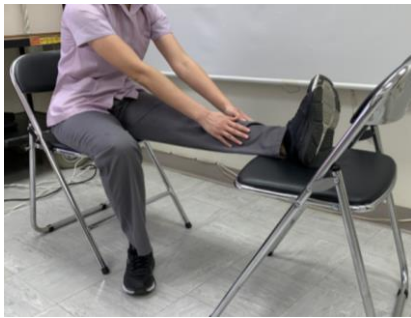
如長者因跌倒引致骨折，他們的身體機能、活動能力、自我照顧能力也會大打折扣。根據文獻記載，大約三成髖骨骨折的病人在一年後還未能回復正常步行能力，需要依賴助行器或需旁人攙扶，亦因此大大減少長者外出的次數。更甚的是，有兩成至四成的長者於髖骨骨折後因失去自理能力而需要入住院舍。

一次的意外跌倒絕大多數都不是「意外」，而是由多種內在及外在因素堆疊而成的。內在因素是指長者的個人因素，包括病歷（如中風、帕金森症此等造成行動不便的疾病）、視力退化、肌力不足、反應遲緩等等引致平衡力下降的原因。當然，一些藥物的副作用以及認知障礙、安全意識薄弱也會增加跌倒風險。至於環境因素就是指長者的居住環境，如光線不足、地面濕滑、屋內雜物過多等，以及長者的衣着鞋履是否合適。我們早前亦撰寫過關於防範家居陷阱小貼士的專欄文章，歡迎大家瀏覽。

想知道家中長者是否跌倒的「高危一族」，最簡單直接的就是問老友記過去一年有否跌過（無論有否受傷）。過去一年曾經跌倒過的長者比起沒有跌倒的長者，他們再跌的機會增加六倍之多！另外，我們也可以進行一個客觀、簡單的測試來了解長者的跌倒風險：準備一張有扶手、普通高度的椅子請長者坐好，開始時長者需要從椅子站起，向前直行三米後轉彎，最後返回椅子坐下，過程中可以使用平日用的助行器。如長者需要用超過13.5秒去完成整個過程，他便算有跌倒的風險了。當然，要更準確地判斷長者的跌倒風險需要由醫護專職人員進行詳細的綜合評估才能得出結論。

針對肌力不足、四肢僵硬及平衡力下降這幾個跌倒風險因素，大家可嘗試以下幾個練力、拉筋及重心轉移的簡單運動。若老友記沒有任何長期疾病，都可以在家中練習。患有長期疾病的老友記，做運動前可先諮詢醫生或物理治療師，看看自己是否適合做以下的運動：

大腿拉筋：把腳平放於椅上，腰背挺直，接着腰向前傾直至感到大腿後方有拉扯的感覺，定着數10秒再放鬆。重複5至10下，再轉另一隻腳做。



小腿拉筋：雙手按牆，一隻腳踏前一隻腳踏後，緊記前膝是屈曲，而後膝要伸直，腳趾要踩地，然後身向前壓直至感到後腳的小腿有拉扯感覺，定着數10秒。左右腳輪流做，每隻腳重複5至10下。



大腿外展：雙手輕扶椅背，身要站直，一邊腳慢慢向外踢開，定着數5秒。左右腳輪流做，每隻腳重複5至10下。





雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

腳跟腳尖輪流踮起：雙手輕扶椅背，首先提起雙腳腳跟然後定5秒，然後到提起雙腳腳尖，同樣是定5秒，左右腳輪流做5至10下。



單腳站立：單手輕扶椅背，提膝至腰間，因應自己能力站立（最少10秒最多1分鐘），左右腳輪流做3下。此運動旨在練習平衡力，單手扶着椅背是為了萬一失平衡時可及時捉緊扶手不至跌倒，站穩後只須輕扶椅背，以便可以更有效練習平衡力。



做運動時要注意安全，若過程中有任何不適，應立即停止並諮詢醫護人員。

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【imoneymag.com】

#即Like iMoney智富雜誌 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機！



五招簡易家居運動 預防長者跌倒

你知道長者最常見的家居意外是什麼嗎？那打素外展復康事工團隊在為居住在大埔的病人，提供家居物理治療，職業治療和護理服務時，就發現當中不少病人是因家中跌倒而需要復康治療。而急症室的求診數字亦顯示，每年約七成半的長者家居意外就是跌倒，並且是引致長者腰椎以及髖骨骨折的主要原因。尤其是當長者年紀漸長，骨質密度下降，即使是一些輕微的碰撞或跌坐地上，都是很容易令他們受傷。

如長者因跌倒引致骨折，他們的身體機能、活動能力、自我照顧能力也會大打折扣。根據文獻記載，大約三成髖骨骨折的病人在一年後還未能回復正常步行能力，需要依賴助行器或需旁人攙扶，亦因此大大減少長者外出的次數。更甚的是，有兩成至四成的長者於髖骨骨折後因失去自理能力而需要入住院舍。

一次的意外跌倒絕大多數都不是「意外」，而是由多種內在及外在因素堆疊而成的。內在因素是指長者的個人因素，包括病歷（如中風、帕金森症此等造成行動不便的疾病）、視力退化、肌力不足、反應遲緩等等引致平衡力下降的原因。當然，一些藥物的副作用以及認知障礙、安全意識薄弱也會增加跌倒風險。至於環境因素就是指長者的居住環境，如光線不足、地面濕滑、屋內雜物過多等，以及長者的衣着鞋履是否合適。我們早前亦撰寫過關於防範家居陷阱小貼士的專欄文章，歡迎大家瀏覽。

想知道家中長者是否跌倒的「高危一族」，最簡單直接的就是問老友記過去一年有否跌過（無論有否受傷）。過去一年曾經跌倒過的長者比起沒有跌倒的長者，他們再跌的機會增加六倍之多！另外，我們也可以進行一個客觀、簡單的測試來了解長者的跌倒風險：準備一張有扶手、普通高度的椅子請長者坐好，開始時長者需要從椅子站起，向前直行三米後轉彎，最後返回椅子坐下，過程中可以使用平日用的助行器。如長者需要用超過 13.5 秒去完成整個過程，他便算有跌倒的風險了。當然，要更準確地判斷長者的跌倒風險需要由醫護專職人員進行詳細的綜合評估才能得出結論。

針對肌力不足、四肢僵硬及平衡力下降這幾個跌倒風險因素，大家可嘗試以下幾個練力、拉筋及重心轉移的簡單運動。若老友記沒有任何長期疾病，都可以在家中練習。患有長期疾病的老友記，做運動前可先諮詢醫生或物理治療師，看看自己是否適合做以下的運動：

大腿拉筋：把腳平放於椅上，腰背挺直，接着腰向前傾直至感到大腿後方有拉扯的感覺，定着數 10 秒再放鬆。重複 5 至 10 下，再轉另一隻腳做。



小腿拉筋：雙手按牆，一隻腳踏前一隻腳踏後，緊記前膝是屈曲，而後膝要伸直，腳踭要踩地，然後身向前壓直至感到後腳的小腿有拉扯感覺，定着數 10 秒。左右腳輪流做，每隻腳重複 5 至 10 下。



大腿外展：雙手輕扶椅背，身要站直，一邊腳慢慢向外踢開，定着數 5 秒。左右腳輪流做，每隻腳重複 5 至 10 下。



腳跟腳尖輪流踮起：雙手輕扶椅背，首先提起雙腳腳跟然後定 5 秒，然後到提起雙腳腳尖，同樣是定 5 秒，左右腳輪流做 5 至 10 下。



單腳站立：單手輕扶椅背，提膝至腰間，因應自己能力站立（最少 10 秒最多 1 分鐘），左右腳輪流做 3 下。此運動旨在練習平衡力，單手扶着椅背是為了萬一失平衡時可及時捉緊扶手不至跌倒，站穩後只須輕扶椅背，以便可以更有效練習平衡力。



做運動時要注意安全，若過程中有任何不適，應立即停止並諮詢醫護人員。

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org/hk/>