

3. 平衡運動(平衡运动) Balance exercise

3.1 坐直，雙腳著地，膝頭微微屈曲，身體前傾，按穩椅柄，站起，再坐下，重覆10次。

(坐直，雙腳著地，膝頭微微屈曲，身體前傾，按穩椅柄，站起，再坐下，重覆10次。)
Sit upright, feet on floor, knee bent, press on armrest, slightly lean forward and stand up, then sit down and repeat 10 times.



3.2 站立緊握扶手，以下每個動作重覆10次。

(站立緊握扶手，以下每個動作重覆10次。)
Stand upright, hold handrail, perform the following exercise for 10 times.

A 雙腿分開至肩膀闊度，雙膝微微向下屈曲，維持5秒。

(雙腿分開至肩膀闊度，雙膝微微向下屈曲，維持5秒。)
Stand apart at shoulder width, slightly bend knee, hold for 5 seconds.



B 向後屈膝成90度，維持10秒，然後換腳。
(向後屈膝成90度，維持10秒，然後換腳。)
Bend one knee to 90o, hold for 10 seconds.



C 前後腳站立，腳踭貼腳尖成一直線，維持10秒，然後前後腳交換位置。
(前後腳站立，腳踭貼腳尖成一直線，維持10秒，然後前後腳交換位置。)
Stand with one foot in front of another in a straight line, hold for 10 seconds.



如有任何疑問，請諮詢你的物理治療師
如有任何疑问，请咨询你的物理治疗师
Should you have any enquiry, please consult your physiotherapist

鳴謝(鳴謝) / ACKNOWLEDGEMENT
新界西醫院聯網 病人啟力基金
(新界西醫院聯網 病人啟力基金)

Supported by
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

製作日期：2016年11月
Version: Nov 2016

屯門醫院物理治療部
屯门医院物理治疗部
Physiotherapy Department,
Tuen Mun Hospital

長者防跌運動

(長者防跌运动)
Fall Prevention Exercise



長者防跌運動 (长者防跌运动) Fall Prevention Exercise

1. 熱身運動 (热身运动) Warm up exercise

1.1 靠背坐直，以下每個動作重覆10次。
(靠背坐直，以下每个动作重覆10次。)
Sit upright, perform the following

A 頭部慢慢向左右兩邊轉。
(头部慢慢向左右两边转。)
Head turns to one side and returns to central.



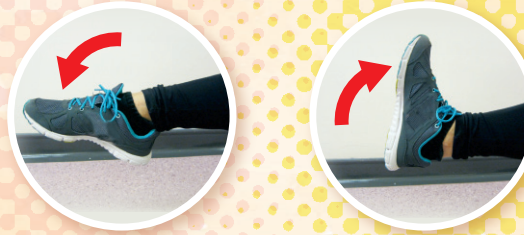
B 手放下巴，下巴向後收緊，維持10秒。
(手放下巴，下巴向后收紧，維持10秒。)
Finger touching chin, chin in, hold for 10 seconds.



C 雙手交叉胸前，慢慢向左右兩邊轉身。
(双手交叉胸前，慢慢向左右两边转身。)
Arms across chest, trunk turns to one side and returns to central.



D 腳踭上下擺動。
(脚踭上下摆动。)
Move the feet up and down.



1.2 站立，緊握扶手，腰背向後伸展，維持10秒。
(站立，緊握扶手，腰背向后伸展，維持10秒。
靠背坐直，以下每個動作重覆10次。)
Stand upright, hold handrail, arch backward, hold for 10 seconds.



2. 肌肉鍛鍊運動 (肌肉锻炼运动) Strengthening exercise

2.1 靠背坐直，橡筋帶縛於小腿，伸直腳維持10秒，然後換腳，重覆10次。
(靠背坐直，橡筋帶縛於小腿，伸直腳維持10秒，然後換腳，重覆10次。)
Sit upright, tie theraband around ankles, straighten one leg, hold for 10 seconds. Repeat 10 times.



2.2 站立，緊握扶手，以下每個動作重覆10次。
(站立，緊握扶手，以下每个动作重覆10次。)
Stand upright, hold handrail, perform the following exercise for 10 times.

A 橡筋帶縛於小腿，腳尖向前，腳向橫/前/後抬起，維持10秒。
(橡筋帶縛於小腿，腳尖向前，腳向橫/前/后抬起，維持10秒。)
Tie theraband around ankles, toes pointing forward, raise one leg side way/forward/backward, hold for 10 seconds.



B 眼望前方，雙腿分開至肩膀闊度，腳跟抬起，維持10秒。
(眼望前方，雙腿分開至肩膀闊度，腳跟抬起，維持10秒。)
Stand apart at shoulder width with tiptoe, hold for 10 seconds.



C 眼望前方，雙腿分開至肩膀闊度，腳尖抬起，維持10秒。
(眼望前方，雙腿分開至肩膀闊度，腳尖抬起，維持10秒。)
Stand apart at shoulder width, raise the feet and stand on heel hold for 10 seconds.

