

如何預防跌倒

引言

人隨著年齡增長，肌肉、骨骼及關節開始退化，減低了肌肉力量及平衡力，跌倒的危險性會因此而增加。跌倒往往可引致骨折，從而導致長者的獨立生活及自我照顧能力減低。

預防跌倒，可從改善長者本身體質、週遭環境及日常生活細節上入手。

適當運動

適當運動可鍛練肌腱骨骼，保持關節靈活，防止骨質疏鬆，改善身體平衡力，從而減少跌倒機會。

小心選擇運動，要了解自己的體質，量力而為，切勿勉強做過份劇烈運動，避免過勞及引致受傷。



如患有慢性病，如心臟病、糖尿病、血壓高、關節炎等，計劃運動時可先向醫護人員查詢。

太極拳的動作柔和，緩慢均勻。多鍛練太極拳，能強化肌肉，訓練耐力，全面照顧到全身各個關節及肌肉動作，對預防跌倒有一定幫助。



改善家居環境

1. 家居通道要經常保持暢通，要勤加整理不要擺放多餘雜物，以防絆倒。

2. 家居地板應並要常常保持清潔，地面應採用防滑材料，若有水漬及油漬要馬上清理乾淨。



3. 室內光線要充足，安裝床頭燈或夜明燈可避免長者於半夜起身時跌倒。



4. 睡床高度要適當，坐在床邊時雙腳要能觸及地面。切勿睡在碌架床的上格。



5. 應把常用的物件存放在櫃的中格，以方便拿取。切勿站在摺椅上攀取高物。



6. 如有需要擺放地氈，要使用防滑質料及確保地氈被固定妥當。

注意生活細節

要穿著合身的衣服，避免穿著太長或太闊的褲子。

買鞋要以舒適及安全為先，尺碼大小要適中，鞋底要有紋及可防滑。外出時不應穿著拖鞋或涼鞋。



住院期間的適當運動

以下介紹一些簡單的運動，多作可令關節靈活，肌肉強化，對預防跌倒，有一定幫助。如有任何疑問，請向醫護人員查詢。

1. 身體平臥，屈伸腳關節，每腳輪流做數十次。
2. 身體平臥，蹺起腳蹠，趾尖向上，把腳提高至離床一尺，維持5秒後慢慢放下。
3. 身體坐直，手臂向橫張開，手肘向上屈曲，然後推高至手肘伸直為止，繼而慢慢放下。



預防跌倒

二零零二年九月印製

屯門醫院
矯形及創傷科