



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

低風險性跌倒病人預防跌倒運動

備註：低風險性跌倒代表仍有潛在跌倒風險



- 一、運動目的：改善衰弱，降低跌倒風險，增加肌耐力，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。



● **足背運動** 促進腳的末端循環，預防深部靜脈栓塞，增加腳踝活動度。



1 身體放輕鬆平躺。



2 腳板向上翹。



3 腳板向下踩。

● **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。

● **抬腿運動** 增加大腿肌群肌力，增加背部柔軟度，增加髖關節活動度。
建議床頭搖高30度。



1 雙腳彎曲踩床。



2 右腳靠近胸口，
使髖、膝關節彎曲90度。



3 左腳靠近胸口，
使髖、膝關節彎曲90度。

● **手搖車運動** 增加手部的活動度、敏捷度與力量。
建議床頭搖高45度。



1 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。