



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

中風險性跌倒病人 預防跌倒運動



- 一、運動目的：降低跌倒風險，增加力量，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。



● **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。

● **手搖車運動** 增加手部的活動度、敏捷度與力量。



1 雙腳踩地，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。

● **踢腿運動** 增加大腿肌群肌力、軀幹穩定度與膝蓋關節靈活度。



1 雙腳踩地，手扶床板。



2 右腳向前踢，膝蓋伸
直停5秒放鬆並放下。



3 左腳向前踢，膝蓋伸
直停5秒放鬆並放下。

● **踮腳運動** 增加腳踝活動度與小腿力量，提升平衡靈敏度。



1 雙手扶好助行器，
頭不暈後再站起。



2 雙手扶好助行器，
雙腳踮腳尖。



3 雙腳放鬆踩地，
注意安全不跌倒。