



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

高風險性跌倒病人 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。



● **萬歲運動** 增加肩膀活動度、手部敏捷度與力量。



1
坐穩床緣，
雙腳踩地。



2
雙手向上舉高。
呈現萬歲姿勢。



3
手放下。

● **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。