

預防跌倒工作小組

跑馬地
養和醫院
香港跑馬地山村道2號
電話：2572 0211
電郵：Falls@hksh.com
www.hksh.com



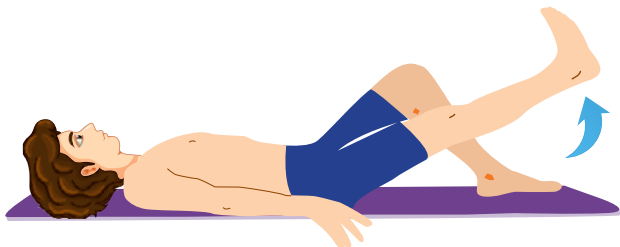
預防跌倒 — 強化下肢肌肉 運動篇



養和

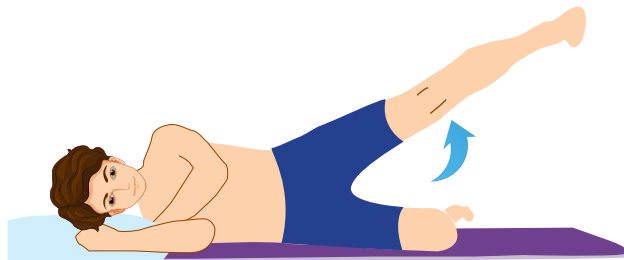
直腳提腿運動

仰臥，保持大腿伸直，提腿至腳跟離床約二十至三十吋。左右腳各做十次為一組，三組為一節，每天做兩節。



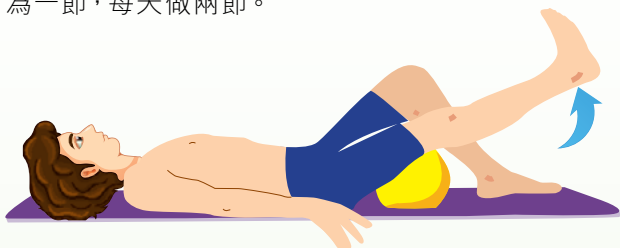
側仰直腳提腿運動

側臥，下方的腳屈曲，上方的腳伸直並慢慢提高約三十至四十吋，腿要保持伸直。左右腳各做十次為一組，三組為一節，每天做兩節。



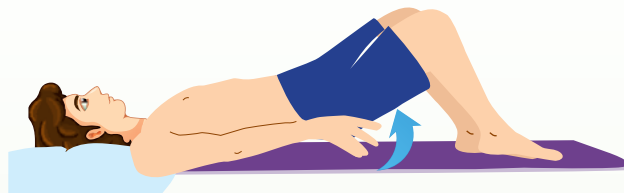
大腿四頭肌強化運動

仰臥，把毛巾或貼身毯捲起放在膝關節下作承托，伸直膝關節至腳部完全伸直，期間膝關節後側要一直貼著承托的毛巾。左右腳各做十次為一組，三組為一節，每天做兩節。



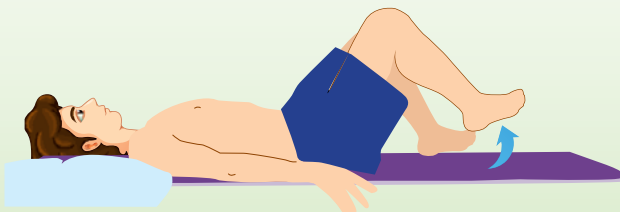
拱橋運動

仰臥，雙膝屈曲踏在床上，把臀部提起離床。十次為一組，三組為一節，每天做兩節。



核心肌肉強化運動

仰臥，雙膝屈曲，收緊腹部，把其中一隻腳慢慢提起約十吋，維持五秒再放下。左右腳各做十次為一組，三組為一節，每天做兩節。



單腳拱橋運動

仰臥，雙膝屈曲踏在床上，把臀部提起離床，然後慢慢伸直左腳，還原後換右腳再做。十次為一組，三組為一節，每天做兩節。

