

對許多長者來說，跌倒往往不止是一次身體受傷或一次驚嚇，更是一道難以跨越的心理門檻，讓長者為了避險而選擇長期久坐或臥床不動。不過，iCare 物理治療及痛症中心的物理治療師梁菁珩 (Melody) 直言這種想法只會令長者陷入「愈怕愈易跌」的惡性循環，而身邊人的鼓勵再配合簡易運動，正是打破僵局的最重要力量。

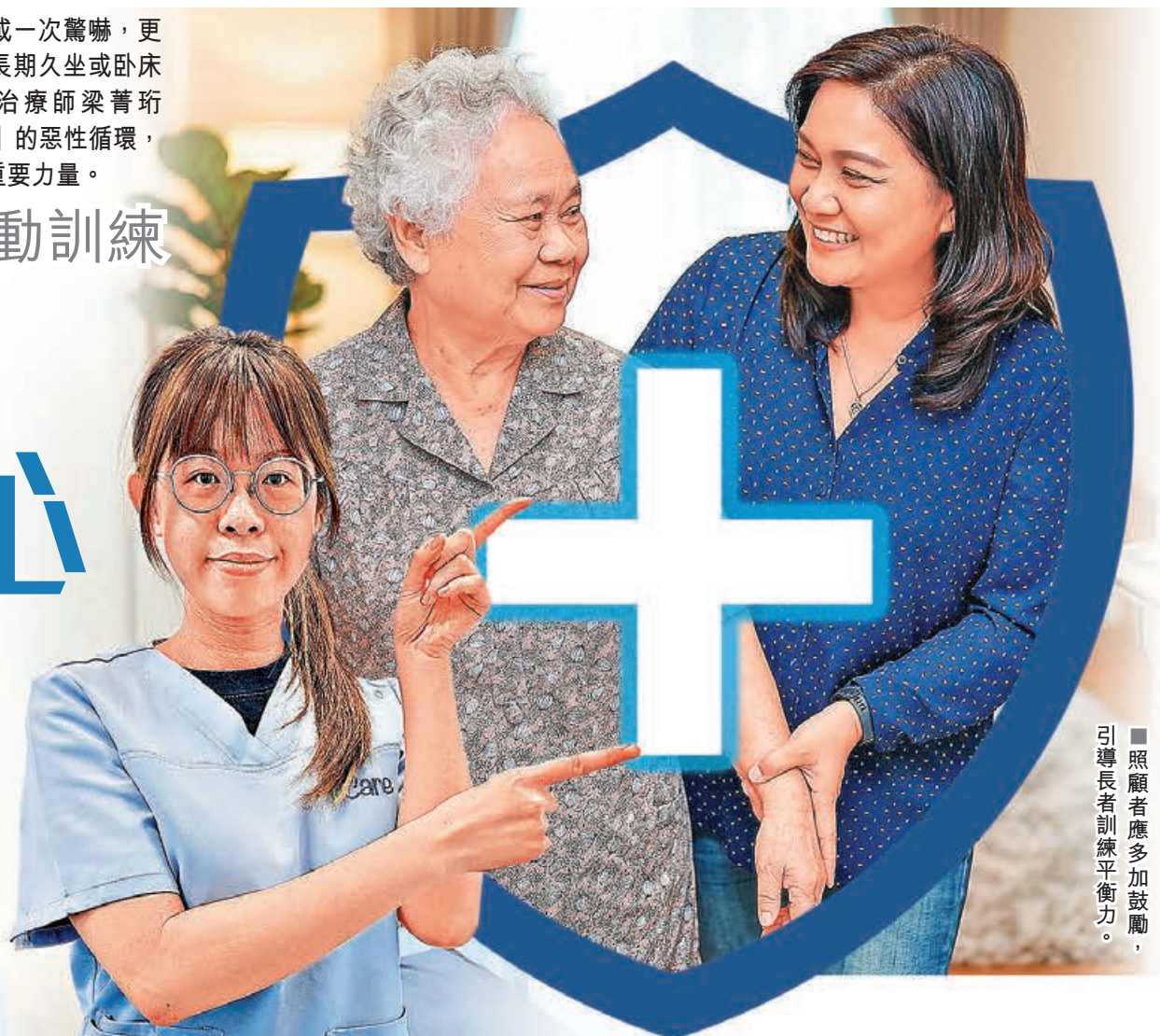
多鼓勵建自信 簡化運動訓練

長者防跌 首要治心

預防跌倒一直是長者健康管理的核心課題，但不少長者在經歷過跌倒，或因為視覺觸覺退化、藥物影響等，察覺到自己走路不再穩健後，就會漸漸形成心理陰影，並誤以為「不動就不會跌」。Melody 直言這才是最大危機：「這種消極想法會讓長者活動量銳減，引發肌肉萎縮與平衡力進一步下降，最終陷入『愈怕愈易跌』的惡性循環。雖然視覺與觸覺等感官退化是難以逆轉的自然過程，但肌力與平衡力是可以透過後天訓練改善的。當長者因為恐懼而退縮時，照顧者應多加鼓勵，主動引導他們克服心理障礙。」

照顧者的鼓勵與陪伴，正是協助長者在安全環境下循序漸進地鍛煉的最佳良藥。當長者感受到身

邊人的信任與肯定，加上進行簡易運動重新培養肌肉力量，就能逐步重新掌控身體。Melody 指簡易運動最大的優點，就是將複雜的復健動作融入日常生活：「例如在洗碗、看電視或起床前，可以進行簡單的坐立訓練、單腳站立訓練或重心轉移練習。這些動作雖然簡單，卻能切實地強化大腿肌力、核心穩定性與神經系統的協調性。只要願意克服恐懼開始運動，長者的身體狀態也能獲得顯著改善。這種進步帶來的成就感，是任何藥物都無法替代的。」



■照顧者應多加鼓勵，引導長者訓練平衡力。

■Melody 指鼓勵長者克服對運動的恐懼，是重拾健康身體的重要一步。

床上拱橋運動

長者平躺於床上，雙膝彎曲，腳掌踩穩床面。雙手平放於身體兩側增加支撐，收縮臀部和腹部肌肉，將盆骨緩慢向上抬起，使身體從肩膀到膝蓋盡量呈一直線，停留 3 至 5 秒後緩慢放下。每組進行 10 至 15 次，早晚各做一組。對於長期臥床或久坐的長者來說，是維持下半身力量最安全且有效的入門動作。

長者居家簡易運動指南

坐立強化訓練

選擇一張穩固的椅子，長者坐在椅子前半部或扶住椅背，雙腳與肩同寬。若是從坐式開始，可利用大腿力量緩慢站直後稍作停留，再坐回原位，站式則是先緩慢下坐再站直。每組進行 10 至 15 次，每日 2 組。此動作主要鍛煉大腿前側股四頭肌及核心穩定性，是提升行走能力的基礎。

支撐單腳站立

長者單手或雙手扶住支撐物，身體站直，緩慢抬起一隻腳，僅以單腳支撐全身重量。抬起的高度不需太高，腳尖微離地即可。每隻腳每次支撐 10 至 30 秒，兩腳交替進行，重複 5 次。此動作能刺激平衡神經，強化腳踝穩定度，是預防絆倒後無法及時站穩的關鍵訓練。



坐立強化訓練是提升行走能力的基礎。



單腳站立訓練可以強化腳踝穩定性。



■長者經常運動就能培養肌肉力量，不再害怕跌倒。



■長者於日常生活亦要注意環境暗藏的風險。

地氈床角暗藏風險 家居環境「減法」為先

在居家生活中，長者跌倒除了擦撞瘀傷，往往亦會出現骨折、撞傷頭部、腰部等嚴重情況，Melody 直言家居不少角落都暗藏風險，若要提早預防可以「減法」為優先，移除雜物及調整傢具，為長者建立一個安全宜居的生活環境。

隨著年齡增長，長者的視力與觸覺會漸變遲鈍，加上藥物副作用或半夜尿急突然起身導致的體位性低血壓，讓每一步都充滿挑戰。Melody 指浴室的濕滑地面、客廳翹起的地氈邊緣，甚至是門口底部不起眼的門檻，都是最常發生意外的高危區域，因此需要利用「環境減法」盡量消除家居風險：「長者家中可以移除不穩的地氈，整理好雜亂的拖把與電線，並在昏暗處加強照明，移除常用動線上的門檻或障礙物，令長者即使心急行走時亦能減少絆倒的機會。」

她亦再三強調，最重要是身邊人的陪伴與鼓勵，化解長者的恐懼，就能為長者建立安全、穩健的居家之路。

■床上拱橋訓練能強化臀大肌與下背部核心力量。



牆角重心轉移

尋找家中牆角，雙腳微開站立，雙手可輕扶牆壁增加安全感。將身體重心緩慢地從左腳移向右腳，再由右腳移回左腳，身體不需大幅度傾斜，只需感受重心的位移。持續進行 3 至 5 分鐘，或左右來回移動 20 次為一組，每日 2 組。此運動能訓練長者的平衡感，預防長者因重心不穩而跌倒。



■長者可練習重心轉移運動，掌握身體平衡感。