



# 長者防跌小貼士

各位老友記大家好！於寒冷的冬天，大家記住小心保暖，多添衣裳。但大家有沒有想過原來衣服臃腫可能會令你較容易跌倒？藉著這個機會，我想向大家分享一些防跌的「小貼士」和幾個強化肌肉的運動，希望能夠把發生意外的機會大大降低。

**貼士一：**衣著要合身，穿著太緊的衣服會有礙關節活動。而穿著過厚的衣服會較容易與周邊物件發生碰撞，增加跌倒的風險。

**貼士二：**確保室內光線充足，如要在深夜起床上洗手間，切記要開燈！

**貼士三：**保持家居整潔，雜物要放好，以免絆倒。

**貼士四：**要選擇適當的步行輔助器（步行架或士的），定期檢查膠墊是否已經磨蝕並作出更換。

適量的運動有助防跌，老友記宜經常做有助強化肌力、和平衡的運動如太極，以減低跌倒的風險。大家亦可以參考以下簡單的家居運動，循序漸進去鍛練。

## 難度一：腳後抬

手扶餐枱，將下肢輪流往後抬起，每個動作維持5秒，重覆8-10次。



## 難度二：前抬腿

手扶餐枱，將大腿輪流往前抬起，每個動作維持5秒，重覆8-10次。



## 難度三：站立半蹲

手扶餐枱，雙腳半蹲，維持5秒後再站起，重覆8-10次。



（資料由香港浸信會醫院提供）

**張劍強** 物理治療師

香港浸信會醫院物理治療部部門經理

