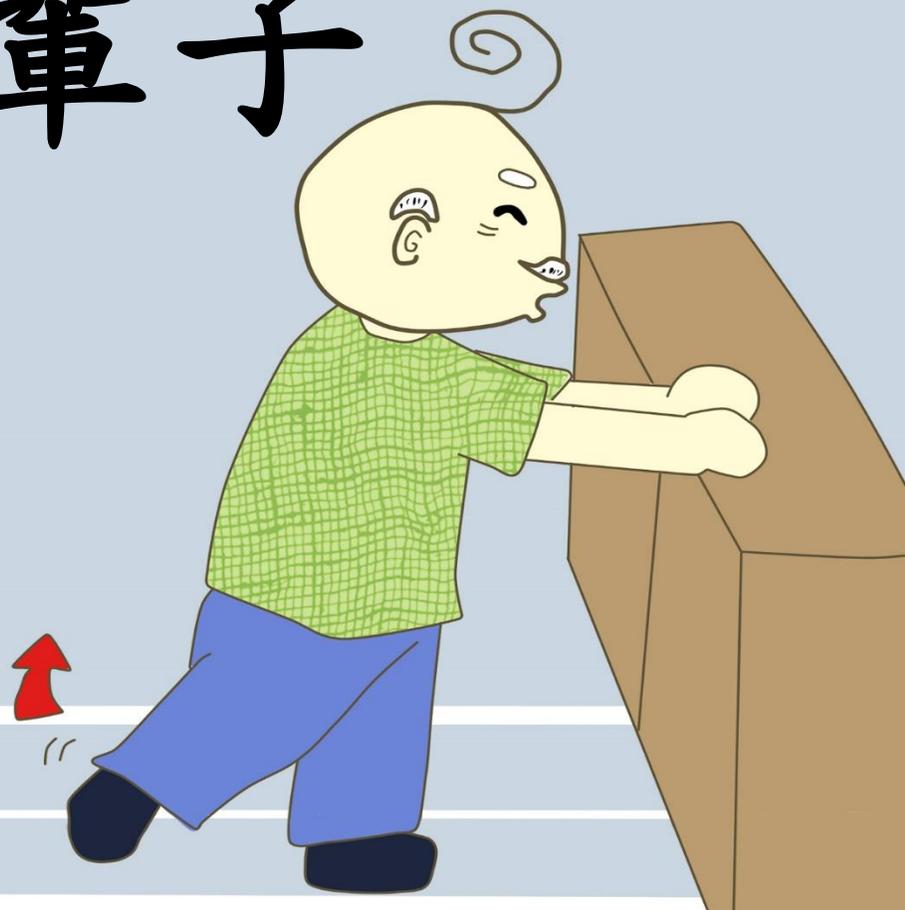


雙"咖"動才動
健康快活一輩子



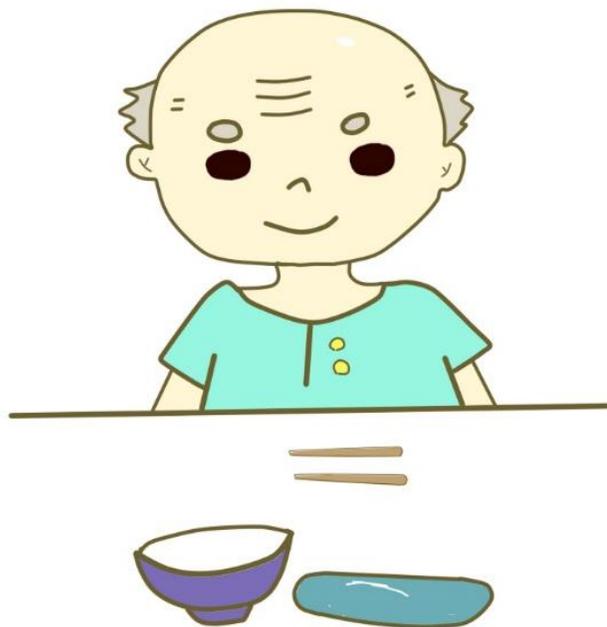
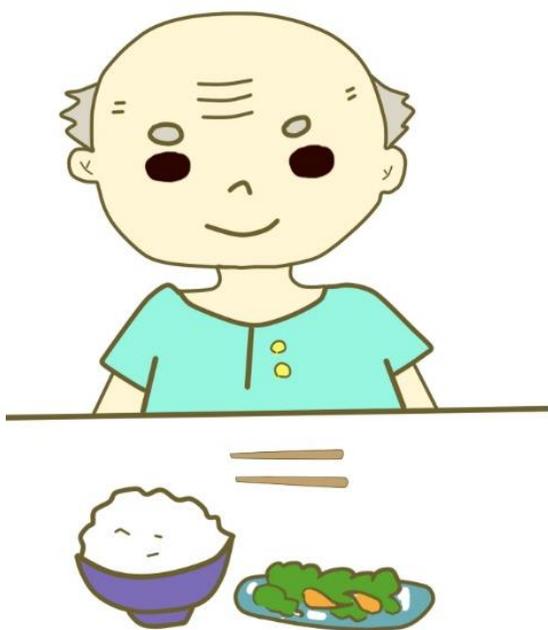
正確的下肢運動

雙腳肌肉力量變少對老人來說容易造成跌倒，導致受傷而影響生活。下肢肌力運動可以增加雙腳肌肉的力量，避免跌倒的發生，但不適當的運動，也容易讓老人在運動中受傷，因此正確的下肢運動對於老人是很重要的。本篇衛教教材將介紹：

首先我們要知道 …

- ① 運動注意事項
- ② 暖身運動該注意什麼
- ③ 暖身運動該怎麼做
- ④ 下肢肌力運動該注意什麼
- ⑤ 下肢肌力運動有哪些動作

運動注意事項



在飯前或飯後1小時才運動

身體沒有不舒服才可以運動

每次大於30分鐘

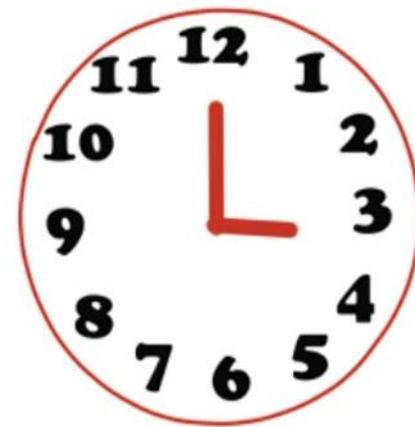
暖身

+

下肢運動

+

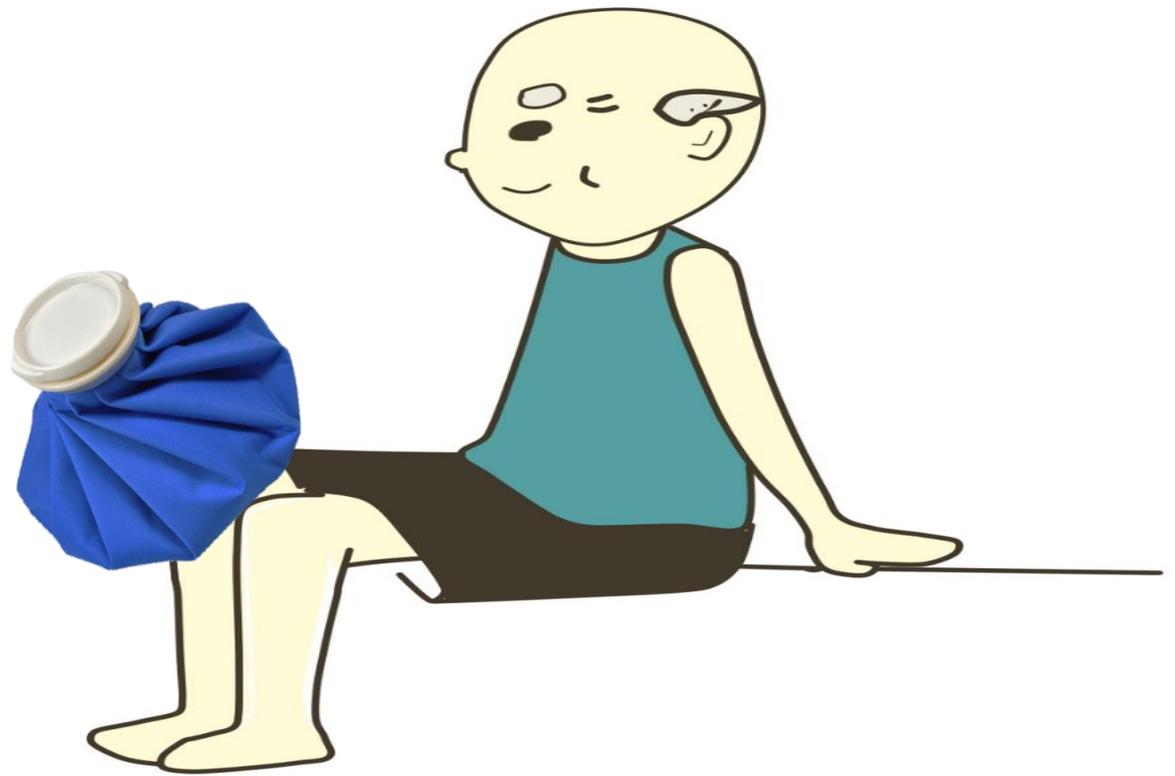
緩和



暖身運動注意事項



每個動作須**做5次**
也可依個人情況做調整



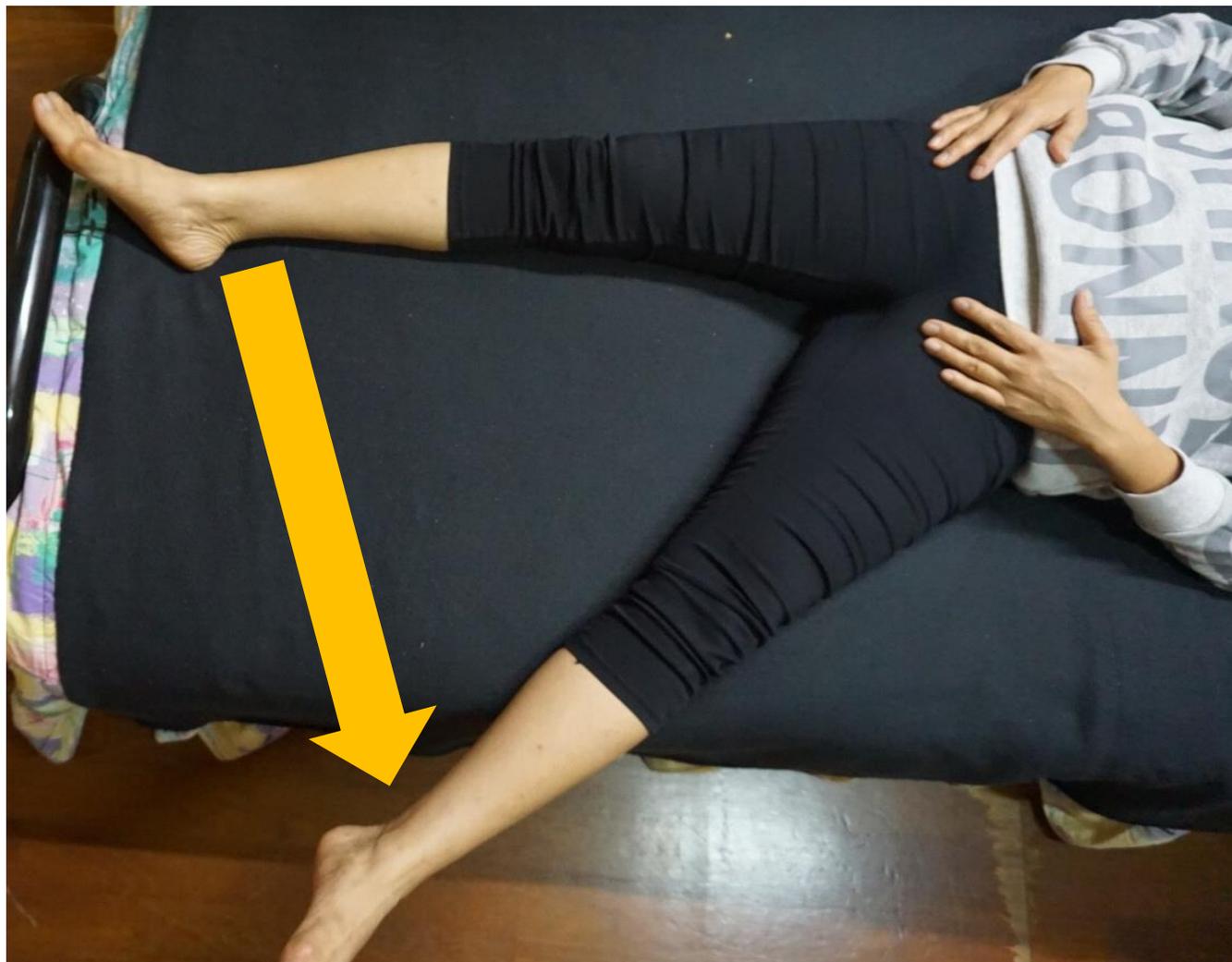
如果關節有僵硬，可先用熱毛巾或熱水袋**熱敷**後再運動

躺著腳彎曲



- 雙手放在身體兩側
- 將腳慢慢彎起，髌與膝蓋彎曲，維持5秒後再慢慢放下
- 休息一下再換另一隻腳，左右各做5次

躺著腳打開



- 將腳慢慢向外打開，維持5秒後再慢慢收回
- 休息一下再換另一隻腳，左右共做5次

腳板活動

向上彎



向下彎



- 將腳背用力向上彎，維持5秒後再慢慢回來
- 將腳背用力往下壓，維持5秒後再慢慢回來
- 休息一下再繼續各做5次

坐著跑步



正面



側面

- 選擇固定且有靠背的椅子，手扶椅子
- 坐著雙腳快速跑步，從1數到20結束
- 可依個人情況慢慢加快速度及時間

轉腰



- 雙腳打開與肩同寬，手插腰注意安全
- 腰部慢慢向右轉5圈，再換左轉5圈

轉腳踝



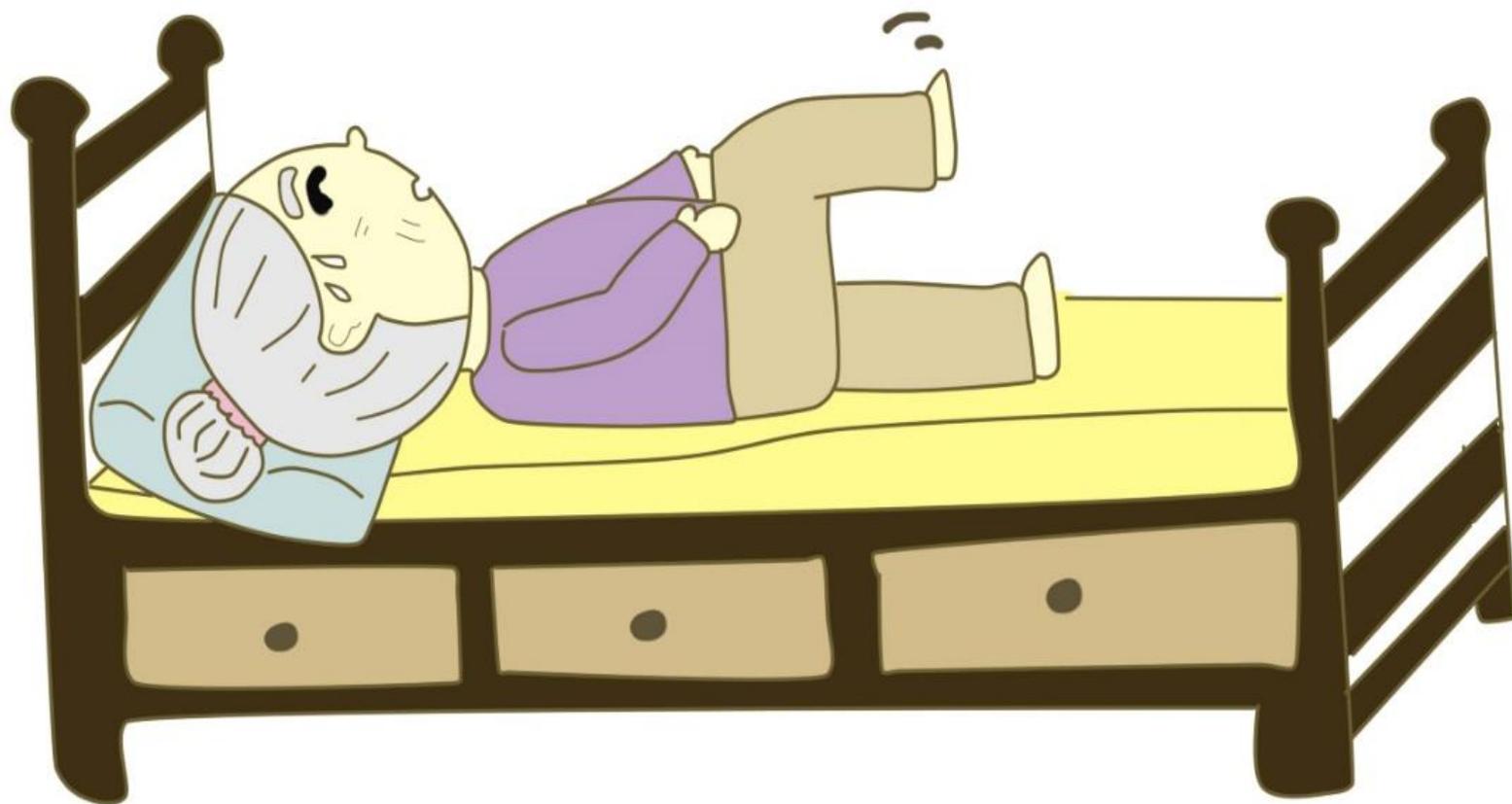
- 選擇固定有靠背的椅子，將手扶好
- 腳踝慢慢向右轉5圈，再換左轉5圈
- 換腳後，同樣慢慢向右轉5圈，再換左轉5圈

下肢肌力運動注意事項



- ✓ 每個動作**10秒**，每次做**10下**，一天可做**1-3回**
- ✓ 將秒數**喊出聲**，不可閉氣**用力**
- ✓ 如果感到身體不舒服時，要**馬上停止休息**

躺姿



大腿上抬



- 沒有抬起的腳可以微彎
- 將腳抬到與另一腳同高的位置，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下

抬臀

- 雙手放在身體兩側，雙腳彎曲踩在床上
- 將臀部向上舉高離開床面，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下



側躺抬腿

- 側躺時可將底下的腳微彎曲
- 將腿向上抬，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下



趴著舉膝蓋

- 趴著時可以抱枕頭
- 將膝蓋彎曲舉起，避免搖晃，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下





坐於床緣或固定
有靠背的椅子上

坐姿

前抬腿



- 坐時要注意安全，坐後面一點
- 將小腿抬起，膝蓋打直，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下



要選擇有扶手、
牆面的地方喔

站姿

前抬腿



- 選擇固定的牆面或椅子，將手扶好
- 將腿往前抬起，膝蓋打直，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下

後抬腿



- 選擇固定的牆面或椅子，將手扶好
- 將腿往後抬起，膝蓋打直，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下

側抬腿

- 選擇固定的牆面或椅子，將手扶好
- 將腿向側邊抬起，膝蓋打直，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下



墊腳



- 選擇固定的牆面或椅子，將手扶好
- 將雙腳墊起，保持呼吸避免閉氣，維持10秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下

微蹲

- 靠牆站立
- 上半身貼牆面，將雙腳彎曲，膝蓋盡量不要超過腳尖，注意將重心放在腳上，保持呼吸避免閉氣，維持5秒後慢慢放下
- 休息一下再繼續做10下



最後再來做一次
暖身當作緩和運動吧 ~
放鬆一下筋骨



太棒了！完成了
要**持續**做運動唷！