

預防跌倒-肌力運動

一、適用範圍：

跌倒危險評估大於 3 分者，下肢肌肉力量 3-4 分，皆符合執行肌力運動衛教。

二、運動須知：

- 1.每個動作需做 5-20 下，一天執行 3-5 次，執行運動時，病人必須數出次數，避免病人憋氣(並適情況調整)。
- 2.平躺的病人若可以高坐臥靠著背坐 5 分鐘，就可執行坐姿運動。
- 3.可在床邊不靠背坐姿 15-30 分鐘，就可執行站姿運動。

三、注意事項

- 1.請依據步驟執行。
- 2.執行過程中若體力無法負荷，請立即暫停，不需勉強完成。

四、病人可下床走路評估：

- 1.獨立站立 5 分鐘才可以步行 1 分鐘。
- 2.步行前先評估到達地點的距離及時間。
- 3.經護理人員評估後，才可下床活動。
- 4.須有家人陪同下執行，若有狀況立即回報護理人員。

➤ 平躺運動

步驟	1.肩關節運動-上舉動作	2.下肢關節運動-大腿外展(一側做完再做對側)	3.下肢關節運動-大腿彎曲(兩腳輪流做)
照片			
說明	雙手平放→雙手慢慢往床頭抬高,向耳朵靠攏	一腳彎曲放在床上,一腳伸直,腳尖朝天天花板→伸直的腳往外打開,再慢慢合起來	平躺床上→一腳彎曲,用手抱住膝蓋往胸口方向,再慢慢伸直
步驟	4.下肢關節運動-足踝動作(兩腳輪流做)	5.臀部肌力運動	6.大腿肌力運動(一側做完再做對側)
照片			
說明	一腳腳板翹高,在往下踩,像打拍子一樣	雙腳屈膝踩床上→抬高屁股,使身體成一直線	一腳屈膝一腳伸直,伸直的腳抬離床面→再緩慢把腳放下

照片經本人同意使用

➤ 坐姿運動

步驟	1.肩關節運動-上舉動作	2.肩關節運動-外展動作	3.軀幹關節運動-前屈動作
照片			
說明	眼睛正視前方，手臂自然垂放身旁→兩手慢慢舉高往耳朵靠攏	慢慢往兩旁抬高雙手，往耳朵靠攏	雙手放在大腿上，往下慢慢摸到小腿→再拉回大腿
動作	4.軀幹關節運動-後仰動作	5.軀幹關節運動-旋轉動作	6.下肢關節運動-足踝動作(兩腳輪流做)
照片			
說明	雙手放在臀部作為支撐點→身體慢慢向後仰，再慢慢回到原位置	身體向右旋轉，雙手擺放在右側床上→換邊練習，身體旋轉左側，雙手擺放在床上	腳板翹高，在往下踩，像打拍子一樣

步驟	7.大腿肌力運動-伸直動作(兩腳輪流做)		
照片			
說明	手扶欄杆，一腳膝蓋慢慢伸直，暫停3秒→再緩慢把腳放下		

➤ 站姿運動

步驟	1.拉筋運動-小腿肚肌群(兩腳輪流做)	2.大腿肌力運動-蹲姿動作	3.大腿肌力運動-踏步
照片			
說明	雙手扶欄杆，兩腳成前弓後箭步姿勢→前腳膝蓋彎曲不超過腳尖，後腳膝蓋打直	雙手扶欄杆，雙腳往下蹲，膝蓋彎曲不超過腳尖，再緩慢站起來	手扶欄杆，一腳屈膝抬高，像踏步，兩腳輪流做

步驟	4.大腿肌力運動-外展肌群(兩腳輪流做)	5.小腿足部肌力運動-墊腳尖	
照片			
說明	雙手扶欄杆，一腳向側邊抬高→身體保持中正中位置	雙手扶欄杆→兩腳一起墊腳尖，再慢慢放下	

參考資料：

- 1.郭紋吟、蕭曉婷、蔡琇如、林姿佳（2020）。以團隊合作降低胸腔內科住院病人跌倒發生率之專案。領導護理，21（1），104-120。 [https://doi.org/10.29494/LN.202003_21\(1\).0009](https://doi.org/10.29494/LN.202003_21(1).0009)
- 2.郭鎮宇、游舒涵、陳昭瑩（2023）。物理治療師於肌少症治療之角色。台灣醫學，27（4），479-484。 [https://doi.org/10.6320/FJM.202307_27\(4\).0011](https://doi.org/10.6320/FJM.202307_27(4).0011)
- 3.鄭永琪、廖彥琦、謝伶瑜（2020）。Otago運動提升長期照護機構住民下肢肌力之成效。護理雜誌，67（3），48-55。

諮詢電話26723456轉6600

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院