

保密防跌運動

2021/02 修訂

- 平衡感的減退是老化過程中重要現象之一。
- 平衡感減退會直接影響到老年人的生活，若加上環境因素(例如:照明不良、地面濕滑、動線不良等)，則常常會使老年人更容易跌倒。
- 其實跌倒就是自我平衡功能失衡了!

◎簡易銀髮族平衡功能檢查

- 1.Romberg 測試:在立正站好下，分別於 (1)眼睛睜開與(2)閉眼之下，觀察身體有無 過度搖擺晃動。
2. Tandem gait：沿著一直線，前腳尖跟著後腳跟走。觀察有無不平穩的現象。
3. 在單腳站立下，觀察身體有無不穩或過度搖擺晃動的現象。
4. 平時坐姿必須保持端正，斜坐椅子容易讓髂腰肌鬆弛與臀肌無力。

◎增加平衡感的居家簡易運動

(一)：髂腰肌訓練

髂腰肌主要功能是抬起大腿，因此當老年人髂腰肌退化時，會影響老年人走路時的抬腳動作，導致容易被東西絆倒。



(二)：股四頭肌訓練

股四頭肌的強健，能增加老年人雙腳張開站立時的穩定性；老年人隨著股四頭肌的退化，站姿的重心會往腳跟的方向，導致駝背的姿勢。



(三)：臀中肌訓練

臀中肌是穩定身體的重要肌肉，避免身體的左右搖晃。



◎增加平衡感的居家簡易運動

1. 站姿墊腳尖運動
2. 站姿翹腳尖
3. 雙腳站直線上
4. 單腳站
5. 直線走(在手有支撐下)
6. 原地踏步走



圖：<https://www.commonhealth.com.tw/article/76257>

參考資料：衛生福利部國民健康署

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/12076/File_13667.pdf

製作單位：護理部 9C 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 1971~1973