

一、肌力訓練與跌倒防範

跌倒是年長者最易發生的意外事件，跌倒後常造成疼痛、挫傷、瘀青等傷害，嚴重時會導致骨折、顱內出血、昏迷、死亡等風險。肌力訓練可降低因老化造成肌肉流失和虛弱情形，有助於增強日常活動能力及體力，進而達到改善生活的品質。

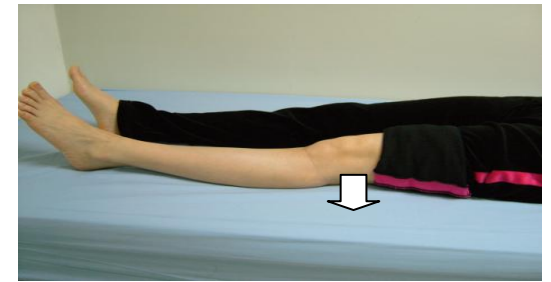
人體肌肉的功能，是日常生活必需的能力，維持身體的姿勢、快速移動身體等，都需要全身的肌肉配合與協調運作。採用肌力訓練、伸展運動及平衡訓練等綜合性運動，可促進下肢肌肉力量、平衡能力、行走能力等，有效預防或減少跌倒發生之機會。

二、肌力訓練注意事項

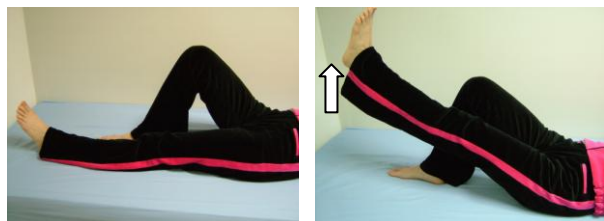
1. 所有運動執行都需循序漸進，初期運動時可以從較少次數進行。
2. 每個動作約持續 10 秒，每做完一個回合就需休息 10 至 20 秒。
3. 根據肌力進步情形，可延長運動時間或是增加阻力的方式再次進行。
4. 避免因憋氣而導致血壓上升，造成心肺系統的負荷。
5. 運動時若出現暈眩、冒冷汗、心悸、呼吸困難、站不穩等症狀，立即停止活動。
6. 運動後若有不適，需再詢問物理治療師，進行運動強度之調整。

三、下肢肌力訓練運動

***股四頭肌運動**：此運動可以增加下肢肌肉力量。腳伸直平放床面，大腿用力將膝蓋往床面壓，壓住 5~10 秒後放鬆，重覆 20~25 次，一天 4~5 回。



***直抬腿運動**：此運動可以增加下肢肌肉力量。腳伸直放鬆平放床面，不彎曲膝蓋將腳往上抬高，離開床面即可，停住 5~10 秒，慢慢放下，重覆 20~25 次，一天 4~5 回。



*膝蓋伸直運動：坐姿，將膝蓋伸直，停住 5~10 秒，慢慢放下，重覆 20~25 次，一天 4~5 回。



四、跌倒後的處理

1. 不慎跌倒，不馬上直接站起，先自我檢查傷勢及呼救，受傷部位若有嚴重疼痛或腫脹，可能已經

骨折，應靜待救援。

2. 身邊年長者或其他人發生跌倒，不急著拉起或移動，應先檢查有無部位受傷、出血或骨折，若意識不清或肢體嚴重疼痛或腫脹，應立即送醫。

如對運動訓練有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
物理治療科

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166 轉 1092

108.05 制、112.12 檢



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

肌力訓練與預防跌倒衛教單

現代醫療，傳統照顧