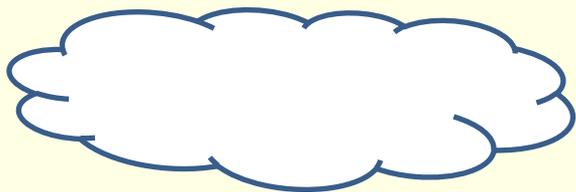


預防再骨折 脆性骨折全方位康復計劃

肌力強化6式



運動須知

以下運動適合一般長者練習，以預防跌倒。初做時應留意是否有困難或身體不適。若對自己身體狀況有懷疑，應請教醫生。

第1式 強化髂腰肌 (Iliopsoas)

- 左腳向上屈膝提起，維持約30秒
- 右腳向上屈膝提起，維持約30秒
- 左、右腳輪流做5次



第2式 強化髖關節外展肌 (Abductor muscles)

- 左腳向外側提起，維持約30秒
- 右腳向外側提起，維持約30秒
- 左、右腳輪流做5次



第3式 強化大腿前肌 (Quadricep muscles)

- 左腳綁上沙包提起，膝頭伸直腳尖指向天，維持約30秒
- 右腳綁上沙包提起，膝頭伸直腳尖指向天，維持約30秒
- 左、右腳輪流做5次



第4式

強化前臂肌 (Forearm muscles)

- 把訓練球放在手掌上，用力按壓球來鍛鍊肌肉能力，促進血液循環，達到復康及健腕效果
- 左、右手輪流做500次



第5式

強化大腿後肌 (Hamstring muscles)

- 左腳向後提高，維持約30秒
- 右腳向後提高，維持約30秒
- 左、右腳輪流做5次



第6式

拉筋 (Stretching)

- 前後腳站立，身體保持挺直，前膝屈曲，後膝伸直，腳跟貼地至後小腿有拉緊感覺，維持約30秒，重複動作
- 左、右腳輪流做5次



提提你：

運動後記得做緩和運動，有助放鬆舒展肌肉。

防跌口訣

每日運動一個鐘
骨質唔會再疏鬆
留意飲食多鈣質
家居安全唔少得
切勿大意和心急
唔好跌倒再斷骨
唔使再入急症室
開心康復我至得

香港中文大學 矯形外科及創傷學系
預防再骨折 - 脆性骨折全方位康復計劃
電話: 2632 2756 傳真: 2632 4618
網址: www.no-fall.hk

