

預防長者跌倒或骨折

運動與預防跌倒

運動可說是**跌倒及骨折的剋星**，因為運動可以**改善平衡力**，保持**關節靈活及肌肉協調**，從而減低跌倒及骨折機會。

合適的運動

負重運動

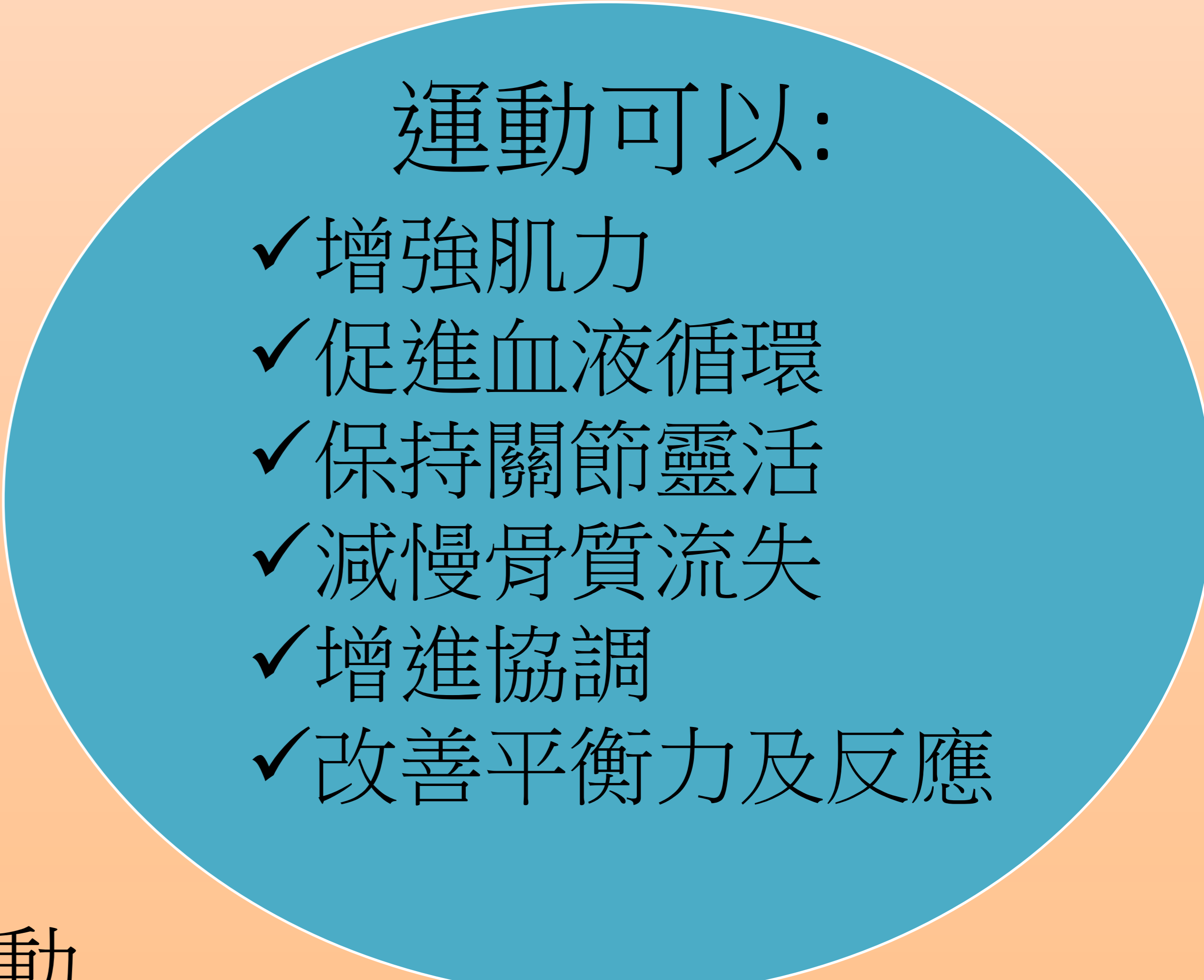
所有站立的運動如步行、太極及長者防跌健體十式等，使**骨骼負重**，**刺激骨骼生長**，**預防骨質疏鬆及肌肉減少**。

振動治療

振動治療是一種採用高頻率(35Hz)及低振幅(0.3g)振動的全身運動。

振動治療的好處：

1. 減慢骨質流失
2. 刺激肌肉纖維生長
3. 改善平衡力及肌力
4. 有助骨折癒合
5. 促進血液循環



預防骨質疏鬆及肌肉減少

減低意外跌倒及骨折的機會

運動須知

- 避免太劇烈運動
- 運動時若感不適，應立即停止
- 穿適當的服裝及佩帶合適的眼鏡。
- **穿適當的鞋(如長者防跌鞋):**
- 做適當的熱身動作
- 量力而為
- 要持之以恆，每天至少三十分鐘

長者防跌鞋

香港中文大學矯形外科及創傷學系的研究根據500位華人長者的足形測量數據，設計了一款長者防跌鞋 - 「安步行 Shoe d' Ankor」。



「安步行」的**優點**：

1. 鞋楦設計**確保屈曲點能配合長者的腳形及步態**
2. 鞋底**坑紋設計獨特**，採用**防滑物料**，**擴闊接觸面**，**提升足部穩定性**
3. 理想的鞋跟高度(1/2")，**適當分佈身體重心**
4. 配有**魔術貼帶或鞋帶**以**固定鞋子**