

踏實之旅—社區防跌行動

長者防跌健體十式

運動手冊



目錄

「長者防跌健髒十式」運動手冊

1. 前言.....	1
2. 踏實之旅—實踐的足跡.....	2-3
3. 知識篇.....	4-6
4. 熱身運動.....	7-12
5. 基本步.....	13-20
6. 防跌健髒十式.....	21-81
7. 資源篇.....	82-85

合辦機構(Organization):

- 香港中文大學矯形外科及創傷學系(骨科)
Department of Orthopaedics and Traumatology,
The Chinese University of Hong Kong
- 香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong – Services for the Elderly

鳴謝(Acknowledgements):

- 動作示範：陳勵雄師父
Demonstration: Mistress Chan Lai Hung
- 香港中文大學骨質疏鬆研究小組太極班學員
The Chinese University of Hong Kong
Osteoporosis Research Group Tai Chi Course Participants
- 余兆麒醫療基金
SK Yee Medical Foundation

本小冊子資料由香港中文大學矯形外科及創傷學系提供 <版權所有，不得翻印>
Copyright by Department of Orthopaedics and Traumatology,
The Chinese University of Hong Kong

出版日期：
Publication Date: 05/2007

前言

骨骼健康的問題越來越備受關注，隨著香港老年人口的增多，出現骨質疏鬆及骨折的情況亦相應增加。骨折成爲了嚴重影響個人生活質素的問題。

一般而言，患者的復原速度非常緩慢，很多時甚至會喪失獨立能力，令生活素質急劇變壞；不但加重了家庭及照顧者的壓力，亦帶來醫療服務龐大的經濟負擔。

根據我們在2003年的一項研究顯示：全港就有四萬名長者因跌而入急症室，其中四分之一更出現骨折的情況，當中髖關節骨折佔最多，而每年耗資在治療骨折的醫療及復康開支更多達港幣十三億元，可見跌倒及骨折的情況實在相當普遍及嚴重。

預防骨折，要從預防跌倒及骨質疏鬆開始，而有效的預防方法包括：勤做運動、進食高鈣質的食物、注意家居環境安全以及培養良好的個人生活習慣等。

在運動方面，太極能有效改善個人的平衡能力及骨質密度。在較早的時間，我們出版了「防跌健骼十式」光碟，備受各界歡迎。爲了讓更多的社區長者受惠，我們特意設計了「防跌健骼十式」小冊子，方便長者學習，從而提高社區長者的防跌防骨折意識以及骨骼健康，將長者骨折及其不良後果降至最低。



踏實之旅-實踐的足跡

由二零零五年四月開始直至二零零八年三月，中文大學矯形外科及創傷學系和香港明愛安老服務攜手合辦為期三年的「踏實之旅-社區防跌行動」。期望協助全港五千多位的長者及更年期婦女進行防跌評估及跟進服務。

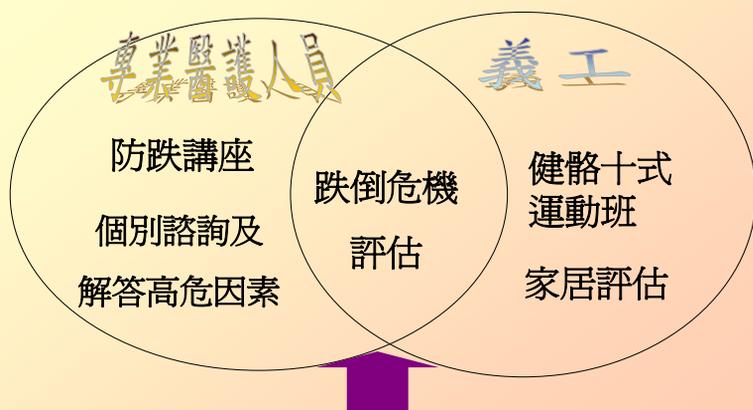
「踏實之旅—社區防跌計劃」的目的：

- 1) 找出高危跌倒的長者
- 2) 界定長者跌倒的危機及因素
- 3) 提升長者之防跌意識及能力
- 4) 提升「零跌倒」之環境
- 5) 提高服務的覆蓋面及受惠人數

針對長者跌倒的風險，中大有關專業人員在明愛各區的服務單位舉辦防跌講座及防跌諮詢站，教育大眾防跌的重要性及為個別長者提供專業防跌意見。除此之外，中大亦為明愛義工提供專業培訓，在各服務單位開辦「防跌健骼十式」班及家居安全探訪服務，為有需要的長者提供適切的跟進，在義工大力的協助下，受惠的人數大幅增加，希望能同時減低他們跌倒的機會。

有興趣的社區人士可致電服務預約熱線：8120-0760

專業醫護人員與社區義工結合



受惠長者倍增

爲了加強防跌健骼十式的果效，工作小組聯同中大職業治療師繼續研究強化健骼十式班的參與及學習質素，例如：

- 出版健骼十式的運動手冊；
- 深化導師的訓練，包括招式的準繩及教育的方法，並備有考試及畢業證書；
- 每區成立「健骼十式之友會」，舉辦小組、獎勵計劃和定期評估，藉以增加參加者繼續進行練習的持續性。



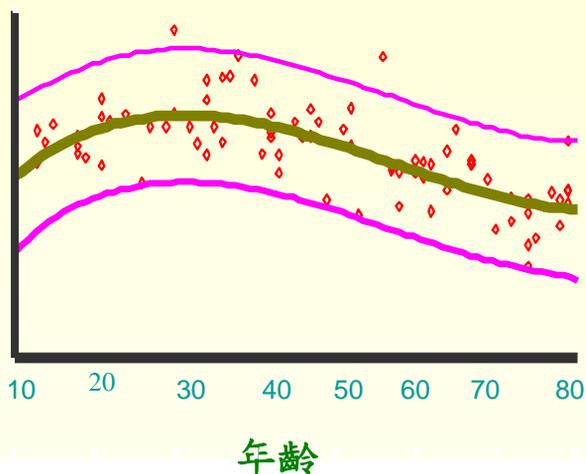
另外，每區邀請治療師的團隊，加入需要協助的諮詢站和家居安全的改裝跟進工作，盡量達到服務一條龍的目的。

同時，爲了吸取更先進的知識及加強交流，明愛工作小組亦派員出席由香港中文大學矯形外科及創傷學系主辦的全亞洲首個國際性、跨界別合作的預防長者跌倒及骨折國際會議。認識海內外防跌專家的研究，及長者服務團體在社區內進行防跌措施、及防跌新科技的示範，以強化防跌防骨折的行動。

長者為甚麼容易骨折？

平衡力取決於個人的感應、反應、以及活動質素。隨著年齡的增長，身體各樣機能都會出現退化的情況。感覺會變得較遲緩，反應較慢，活動的速度和幅度也會受影響。因此，長者的平衡能力一般較年輕時差，亦較容易跌倒。

再加上新陳代謝率較慢，**骨質**骨骼的生長亦會受到影響而出現骨質疏鬆的情況。疏鬆的骨骼加上增加了的跌倒危機，令長者骨折的機會大大增加。



正常骨質



骨質疏鬆



如何有效預防骨折？

要有效預防骨折，應從改善個人平衡能力、減低跌倒危機、以及增強骨質開始。

除了進食高鈣質的食物之外，適當的運動更可改善平衡，特別是負重運動更有刺激骨骼生長的功效。負重運動就是所有腳踏實地的運動例如：步行、太極等。培養良好的運動習慣可有效預防因跌倒及骨質疏鬆而引起的骨折。



太極拳

太極拳是中國拳術之一，由於它可用於治病健身，現已演化成康復醫療其中之一的運動。練習太極拳應全身放鬆、動作柔和緩慢，保持呼吸暢順自然，心靜神凝，專心一意，更能達到練拳的功效。

由於太極拳原來的難度頗高，爲了方便長者易於學習，本小冊子所介紹的「防跌健骨十式」，是從太極拳簡化而成的一項太極運動，既可改善平衡，亦可刺激骨質生長，適合長者以及一家老少學習。

運動須知

- 運動前可先請教家庭醫生，選擇適合自己的運動。
- 關節炎、血壓高或血壓低患者，做運動時要注意避免太快的動作。
- 注意藥物反應，服藥後如有不適，應暫停運動。
- 運動前要做適當的熱身運動。
- 運動時如有任何不適，如：頭暈、胸悶等，應立刻停止所進行的運動，有需要時可請教家庭醫生的意見。
- 運動時要注意保持呼吸暢順自然。
- 運動時應穿著合適的衣服及運動鞋，並佩戴適合自己的眼鏡。
- 做運動應量力而為，循序漸進，避免進行過份劇烈的運動，並在運動中安排適當的休息。
- 做運動要有恆心，建議每日運動半小時。起初培養運動習慣者可從較短時間的輕微運動開始，再按身體情況逐步加增。



熱身運動

一、頂天立地

0

1

2



開始姿勢
腰部挺直

右托左按
，數1,2,3

按掌：
手指朝前
，掌心朝
下

左托右按
，數1,2,3

托掌：
從耳的側
旁托起

重覆動作
1,2。

二、神龍擺尾

0

1

2



正面



側面

開始
姿勢

右轉腰

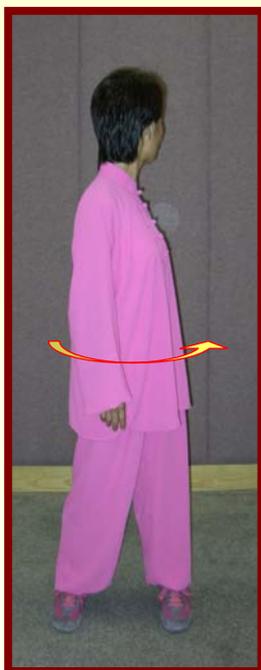
兩手平舉至肩，屈曲的手不能超越中線，手指朝向直後方，數1,2,3。

二、神龍擺尾

3

4

5



返中間

左轉腰

兩手擺，數1,2,3。

再重覆動作1-5。

三、金雞獨立

0



1



2



3



開始
姿勢

左腳撇步，
兩手按掌。

兩手指
朝前，向
下按。

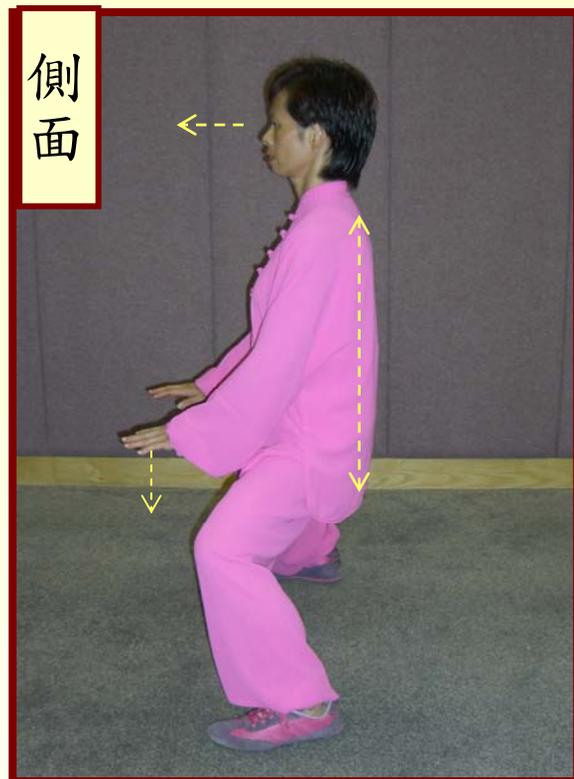
右腳抬起，
數10下。

站立不穩
者，腳尖
可微微著
地。

右腳撇步，
提起左
腳，數10
下。

重覆動作
1-3。

四、馬步按掌



腳指朝前，大腿打開，兩手在跨旁按掌，手指朝前，數**20**下。

腰要直，不能前俯或後仰。
頭向前，兩眼平望。



基本步

基本步

基本步



基本步

3

右虛步



4

弓步



5

右扣腳



9

左虛步



10

弓步



基本步

扣腳



踏著腳跟，轉動腳尖

丁步



前腳掌著地，腳跟提起

基本步

虛步



腳跟著地

虛步

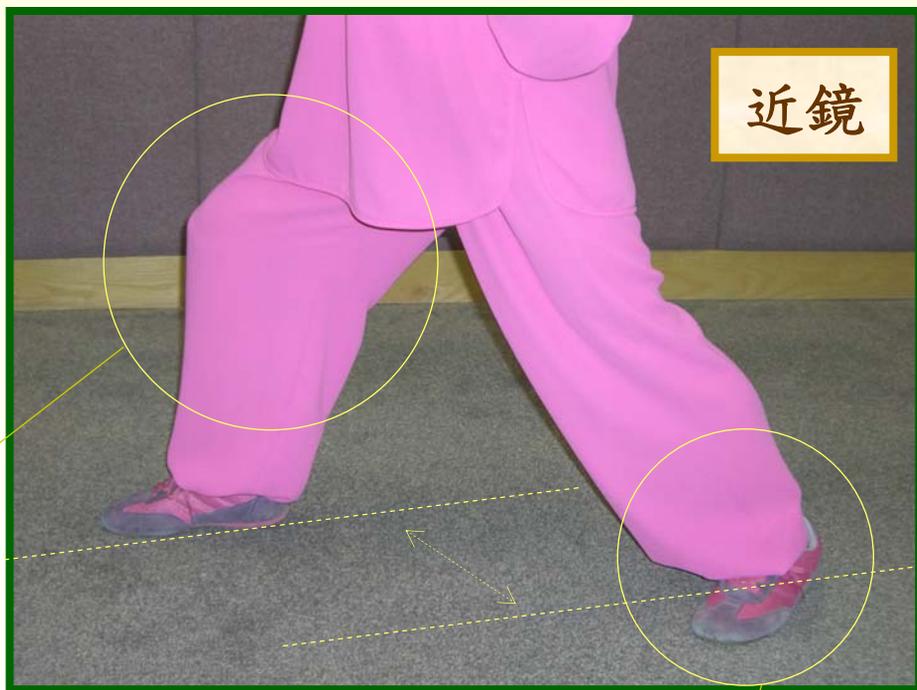


弓步



弓步

近鏡

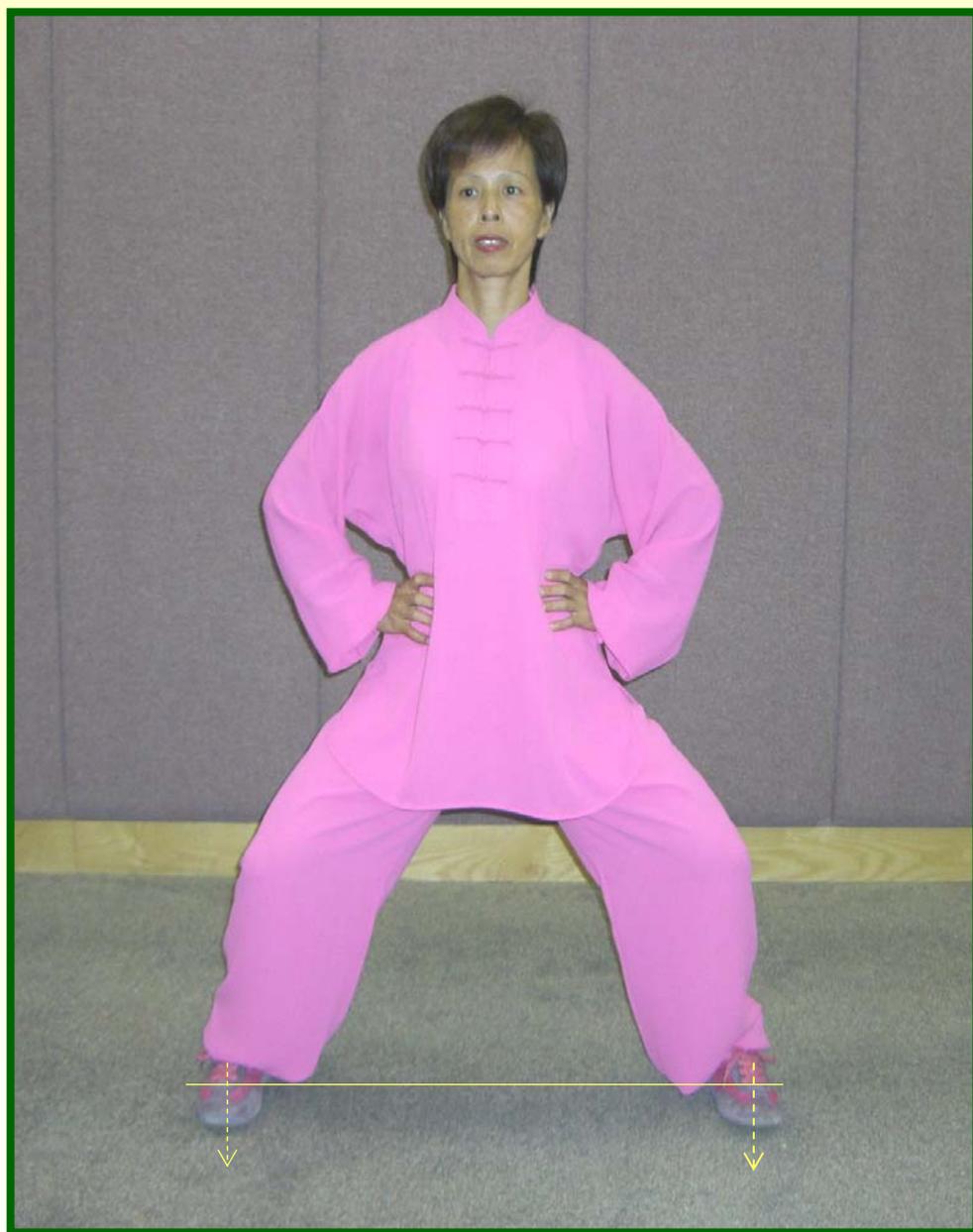


前腳曲膝，膝蓋不應伸直

兩腳之間必須分開一定的距離

後腳腳尖朝外

馬步



腳尖朝前，大腿打開

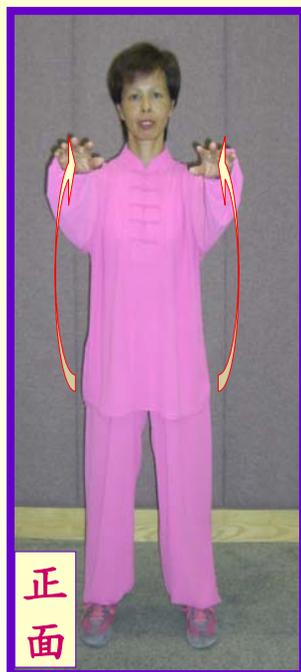
防跌健髌十式

一、健髌起式

0

1

2



正面



側面



開始
姿勢

兩手平舉至肩，手
指朝前。

微內收，手肘
屈曲，下按掌
，兩手
向下
按。

3



4



5



6



兩手平
舉至肩
。

微內收
，下按
掌。

兩手平
舉至肩
。

微內收
，下按
掌。

二、搜膝拗步

0



1



2



承接
第一式

扣左腳，
撥右掌。
扣腳：
放鬆膝部
撥掌：
手抬至肩膊
的高度

收腳托掌
托掌：
掌心朝上
丁步：
提起腳跟，前
腳掌著地

3



4



5



屈手出步
屈手：
手掌放在
耳旁
虛步：
腳跟著地

樓膝推掌
樓膝：
掌心朝下，手指
朝前
推掌：
掌心朝前，拇指
對鼻線

撇右腳，
撥左掌。

二、樓膝拗步

6

7

8

9



丁步
托掌

屈手
出步

樓膝推掌

撇左腳，
撥右掌。

10



11



12



丁步托掌

屈手出步

揉膝推掌

三、定步雲手

0

1

2



承接第二式

扣右腳，
按右掌。

開左腳

3



4



5



抱左掌
馬步：
兩腳要同
在一條線
之上
抱掌：
要眼望抱掌

轉腰，定步
雲手。
轉腰：
眼和手要隨
腰轉動，由
右轉至左

上下轉換

三、定步雲手

6



7



8



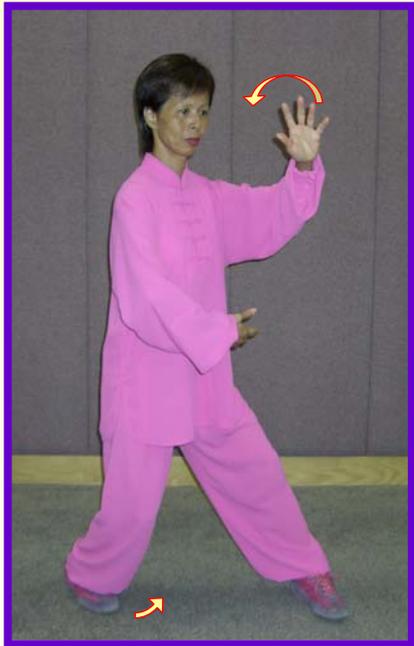
轉腰，定步
雲手。

上下轉換

轉腰，定步
雲手。

重覆第二式(左右轉換)
樓膝拗步 (向左走)

1



2



3



扣右腳，
撥左掌。

收腳托掌

屈手出步

防跌健髌十式

重覆第二式(左右轉換)
樓膝拗步 (向左走)

4



樓膝推掌

5



撇左腳，
撥右掌。

6



丁步
托掌

7



屈手
出步

8



樓膝推掌

9



撇右腳，
撥左掌。

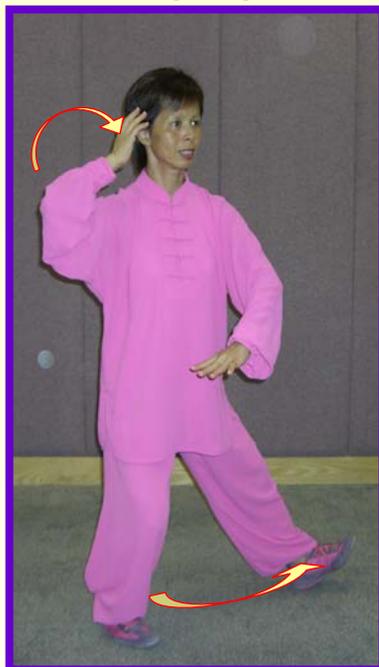
防跌健髌十式

重覆第二式(左右轉換)
樓膝拗步 (向左走)

10



11



12



丁步托掌

屈手出步

樓膝推掌

重覆第三式(左右轉換)
定步雲手

1



2



3



扣左腳，
按左掌。

開右腳，
右抱掌。

轉腰，定步
雲手。

防跌健腦十式

重覆第三式(左右轉換) 定步雲手

4



上下轉換

5



轉腰，
定步雲手。

6



7



四、野馬分鬃

0



1



2



承接第三式

扣左腳，右掌
落，按掌。

按掌：

掌心朝下

扣腳：

轉動腳跟，
重心前移

收腳抱球

收腳：

丁步

抱球：

左手手肘
朝向下

四、野馬分鬃

3



4



5



出步合手
出步：
虛步，腳
跟先著地
合手：
右手貼近
身體

弓步分鬃
弓步：
前腳屈曲
分鬃：
右手心朝上，
兩手要對應身
體左右方向

撇右腳，
翻右掌。

6



丁步
抱球

7



出步合手

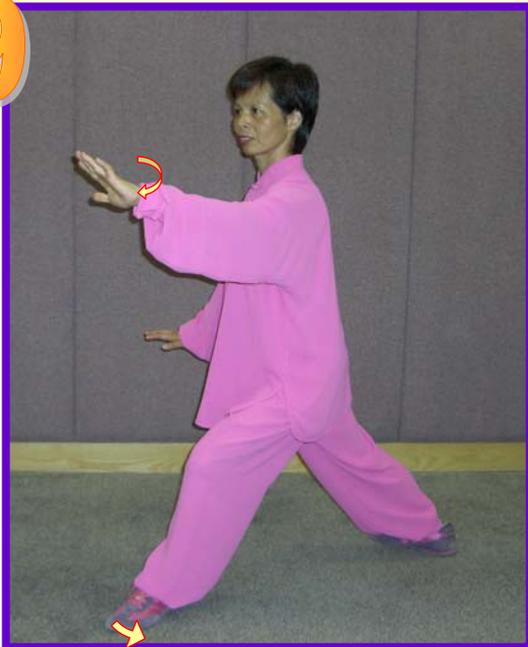
8



弓步分鬚

四、野馬分鬃

9



撇左腳,翻左掌

10



丁步抱球

11



出步合手

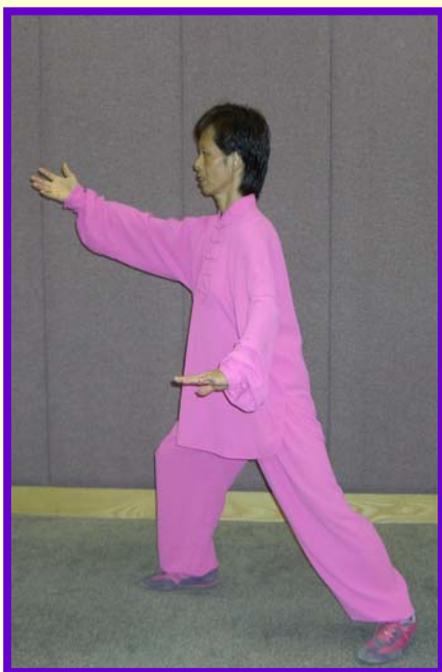
12



弓步分鬃

五、定步穿梭

0



1



2



承接第四式

扣右腳，
按右掌。
扣腳：
踏著腳跟，
轉動腳尖
按掌：
掌心朝下

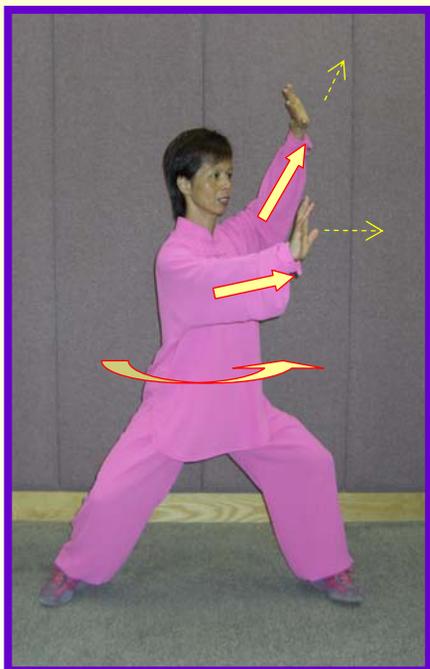
開左腳，
抱左掌。
開步：
馬步，腳尖
朝前
抱掌：
胸前抱掌

五、定步穿梭

3

4

5



轉腰，定步穿梭。
架掌：
掌心朝上
推掌：
拇指貼著鼻線

上下轉換

轉腰，定步穿梭。

6



上下轉換

7



轉腰，定
步穿梭。

防跌健腦十式

重覆第四式(左右轉換)
野馬分鬃(向左走)

0



1



2



承接
上一式

扣右腳，
左掌落，
按掌。

收腳
抱球

3



4



5



出步合手

弓步分鬚

撇左腳，
翻左掌。

防跌健腦十式

重覆第四式(左右轉換)
野馬分鬃(向左走)

6



7



8



丁步
抱球

出步合手

弓步分鬃

防跌健髌十式

9



撇右腳,翻右掌

10



丁步抱球

11



出步合手

12



弓步分鬚

防跌健髌十式

重覆第五式(左右轉換) 定步穿梭

0



1



2

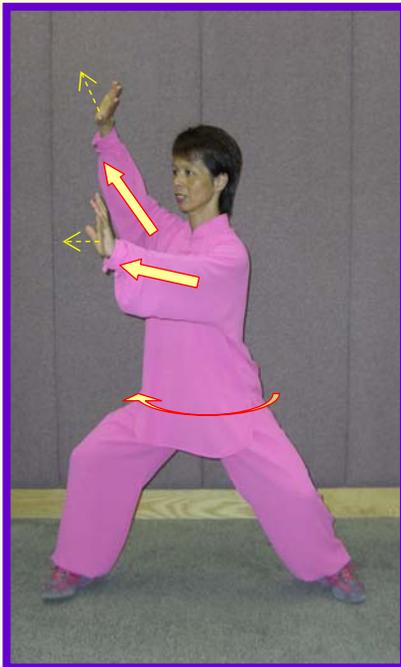


承接上一式

扣左腳，
按左掌。

開右腳，
抱右掌。

3



4



5



轉腰，定步
穿梭。

上下轉換

轉腰，定步
穿梭。

防跌健腦十式

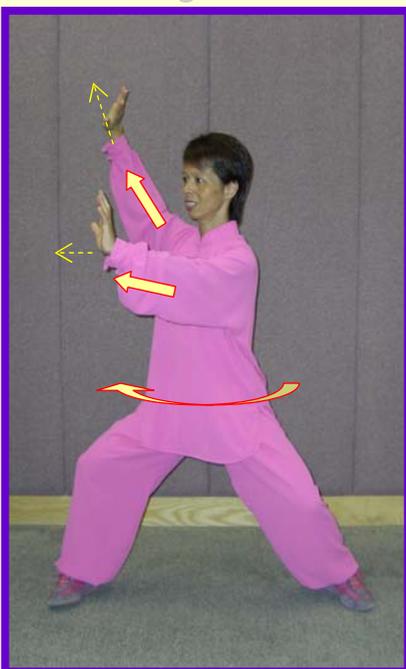
重覆第五式(左右轉換) 定步穿梭

6



上下轉換

7



轉腰，定
步架穿梭。

六、攬雀尾

0



承接
第五式

1



扣左腳，
右手落，
按掌。
按掌：
掌心朝下

2



收腳抱球
收腳：
丁步，前腳
掌著地
抱球：
手心相對

六、攬雀尾

3

4



出步棚手
出步：
虛步，腳
跟著地
棚手：
手提到胸
前

弓步推掌
(側面)
弓步：
前腳屈曲

弓步推掌
(正面)
推掌：
左掌往右掌下
推出

5



6



7



撤右腳，
翻右掌。

丁步
抱球

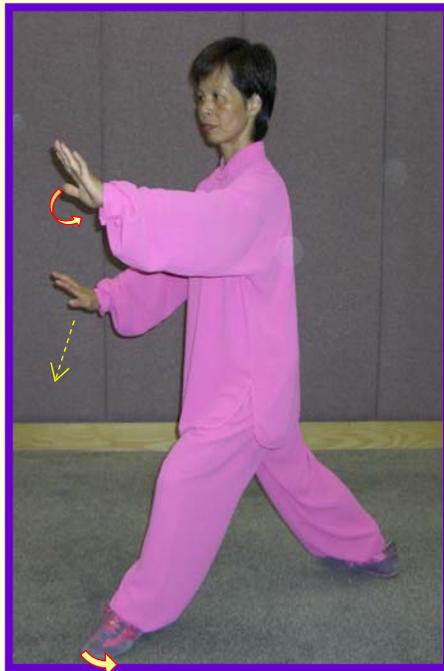
出步擲手

六、攬雀尾

8



9



10



弓步推掌

撇左腳，
翻左掌。

丁步抱球

11



出步棚手

12



弓步推掌

七、定步雲手

0



1



2



承接第六式

扣右腳，
按右掌。

開左腳

3



4



5



抱左掌
馬步：
兩腳要同
在一條線
之上
抱掌：
要眼望抱掌

轉腰，定步
雲手。
轉腰：
眼和手要隨
腰轉動，由
右轉至左

上下轉換

七、定步雲手

6



7



8



轉腰，定步
雲手。

上下轉換

轉腰，定步
雲手。

重覆第六式(左右轉換)
攬雀尾(向左走)

1

2

3



扣右腳，
左手落，
按掌。
按掌：
掌心朝下

收腳抱球
收腳：
丁步，前腳
掌著地
抱球：
手心相對

出步擰手
出步：
虛步，腳
跟著地
擰手：
手提到胸
前

防跌健腦十式

重覆第六式(左右轉換)
攬雀尾(向左走)

4



5



6



弓步推掌

弓步：

前腳屈曲

推掌：

右掌往左掌

下推出

撇左腳，
翻左掌。

丁步
抱球

7



出步棚手

8



弓步推掌

9



撇右腳，
翻右掌。

防跌健腦十式

重覆第六式(左右轉換)
攬雀尾(向左走)

10



11



12



丁步抱球

出步棚手

弓步推掌

重覆第七式(左右轉換)
定步雲手

1

2

3



扣左腳，
按左掌。

開右腳，
抱右掌。
馬步：
兩腳要同
在一條線
之上
抱掌：
要眼望抱掌

轉腰，定步
雲手。
轉腰：
眼和手要隨
腰轉動，由
左轉至右

防跌健腦十式

重覆第七式(左右轉換) 定步雲手

4



上下轉換

5



轉腰，
定步雲手。

6



7



八、搬攔捶

0

1

2



承接第七式

扣左腳，
橫掌，
弓右腳。
橫掌：
手心朝外

收腳抱拳
收腳：
丁步
抱拳：
腰間抱拳

八、搬攔捶

3

4

5



出步攔手

出步：
虛步，腳
跟著地
攔手：
掌心朝下

弓步衝拳

弓步：
前腳屈曲
衝拳：
拳向斜上方
衝出，拳心
對鼻線

撇右腳，橫
掌。



6



丁步抱拳

7



出步攔手



(正面)

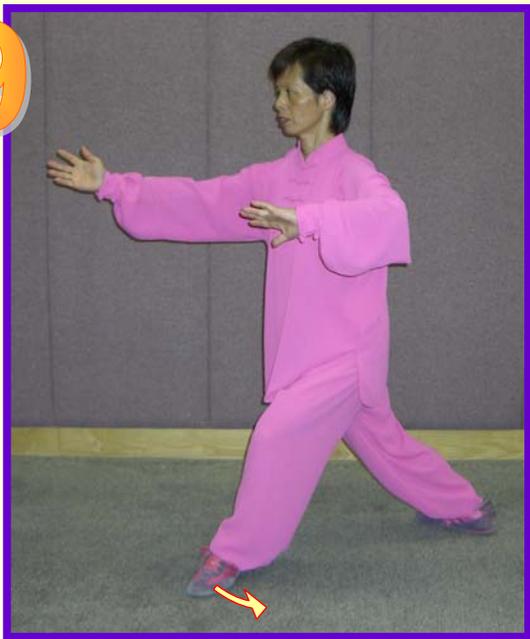
8



弓步衝拳

八、搬攔捶

9



撇左腳，橫掌。

10



丁步抱拳

11



出步攔手

12



弓步衝拳

九、定步穿梭

0

1

2



承接第八式

扣右腳，按
右掌。

開左腳，抱
左掌。

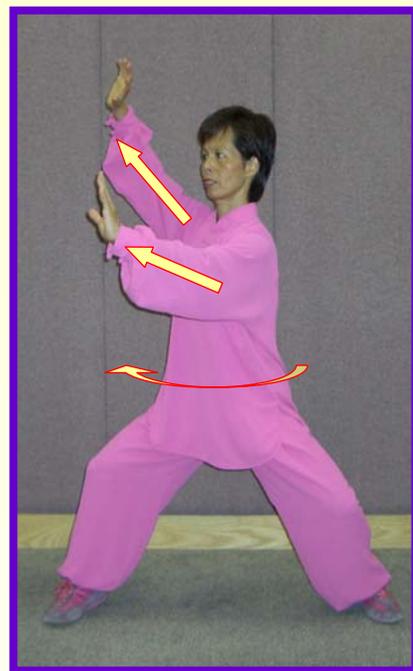
開步：
馬步

九、定步穿梭

3

4

5



轉腰，定步穿梭。

上下轉換

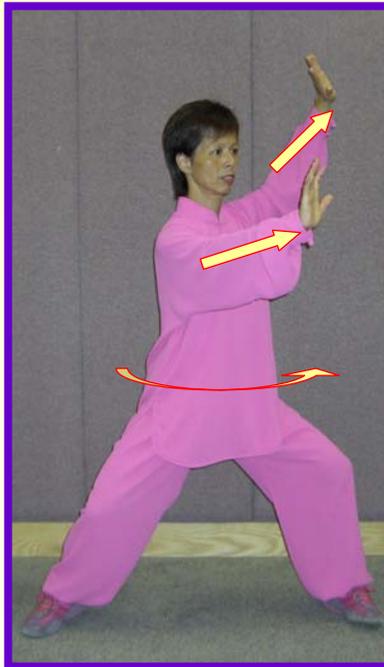
轉腰，定步穿梭。

6



上下轉換

7



轉腰，定
步穿梭。

防跌健腦十式

重覆第八式(左右轉換)
搬攔捶(向左走)

0

1

2



承接
上一式

扣右腳，
橫掌。

收腳抱拳

3



4



5



出步攔手

弓步衝拳

撤左腳，
橫掌。

防跌健腦十式

重覆第八式(左右轉換)
搬攔捶(向左走)

6

7

8



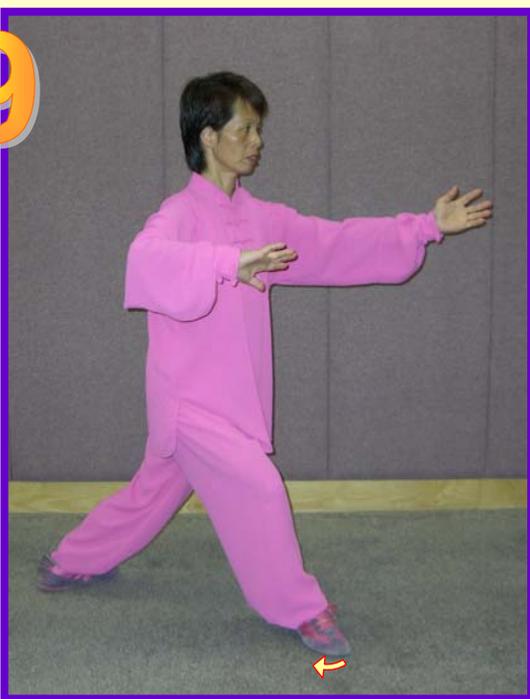
丁步抱拳

出步攔手

弓步衝拳

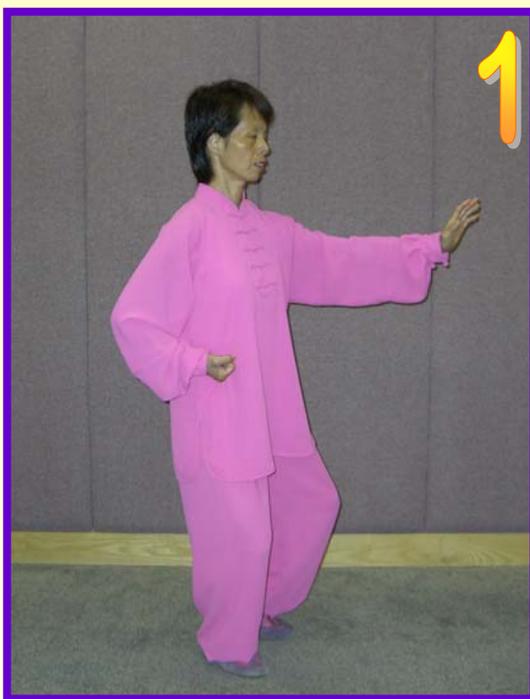
防跌健腦十式

9



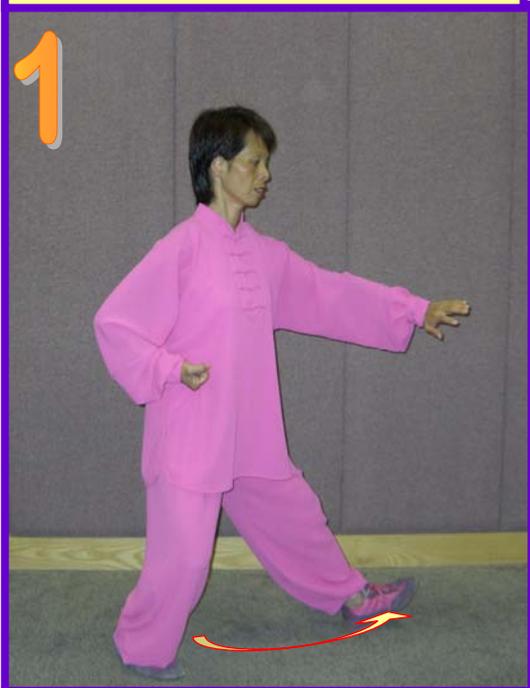
撇右腳，
橫掌。

10



丁步抱拳

11



出步攔手

12



弓步衝拳

防跌健腦十式

重覆第九式(左右轉換) 定步穿梭

0



1



2

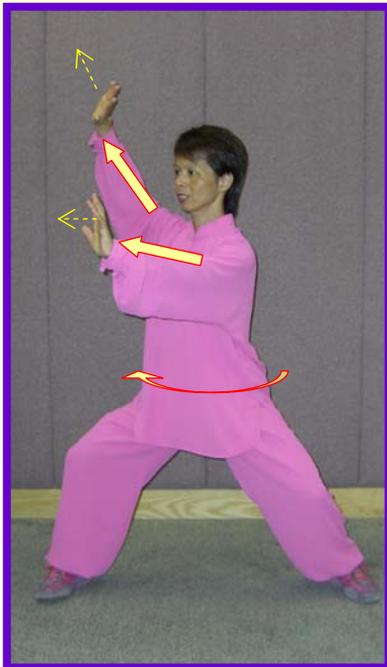


承接上一式

扣左腳，
按左掌。

開右腳，
抱右掌。

3



轉腰，定
步穿梭。

4



上下轉換

5



轉腰，定
步穿梭。

防跌健腦十式

重覆第九式(左右轉換) 定步穿梭

6



上下轉換

7



轉腰，定
步穿梭。

十、健髌收式

0



1



2



承接
第九式

扣右腳，
右掌落。

收左腳，
左掌合。

十、健髌收式

3

4

5

6

7



內收，下按掌

兩手平舉至肩

微內收，下按掌

兩手平舉至肩

微內收，下按掌

8

9

10



馬步抱掌
〈20秒〉



側面

收左腳，並步

兩手按，垂掌

完

震動治療

震動治療採用高頻率及低震幅的原理震動全身，目的為增加肌肉力量、改善肌肉協調、增加骨強度，以致達到減低骨質疏鬆、跌倒及骨折的機會。

據研究顯示，這項震動治療並沒有創傷性及副作用，能有效增加骨質強度（在正常的實驗羊更高達百分之三十四點二），亦有助增強 IIA 類肌肉之肌肉活動。

長者及停經後的中年婦女建議隔天在震動儀器上作三分鐘的震動治療，以達致運動效果。



髌關節保護墊

髌關節保護墊主要是用於減低長者跌倒時近端股骨骨折的機會，而許多研究亦已證實髌關節保護墊對於預防近端股骨骨折臨床上之成效。

髌關節保護墊可分為保護褲及保護墊兩部份。保護褲其實是一條特別設計之棉質內褲，褲子兩旁分別有兩個袋子用以裝載保護墊。保護墊是一橢圓形而中間程拱形之硬墊，主要由外層之硬膠及內層之軟墊組成，其作用是緩衝跌倒時對髌關節的撞擊力，從而減低骨折機會。



其他評估服務

詳盡跌倒危機評估

- 平衡力
- 肌力
- 神經反應
- 視力
- 關節感應
- 皮膚感覺
- 適當的轉介 - 防跌診所：
醫生、物理治療師詳細檢查及
平衡運動訓練(需另收費)

費用：港幣一百五十元正
(只包括跌倒危機評估)



骨質密度檢查：

腰骨 及 股骨

費用：港幣四百五十元正
(只包括骨質密度檢查)

評估地點：

沙田威爾斯醫院

李嘉誠專科門診(北翼)一樓(骨科) 必須預約

預約方法：

如有意接受跌倒危機評估或任何查詢，
請於辦公時間致電 **26322756** 與莫姑娘聯絡。



香港明愛
安老服務

網址：www.caritas.org.hk

長者中心

香港區

明愛香港仔長者中心

香港仔田灣邨田澤樓6至10號地下
電話：2538 7777

明愛中區長者中心

香港堅道2號明愛大廈2樓231室
電話：3589 2501

九龍東區

明愛牛頭角長者中心

九龍牛頭角安德道1號
電話：2750 2727 內線35

明愛觀塘長者中心

九龍觀塘翠屏邨
翠榕樓11至14A地下
電話：2727 3189

九龍西區

明愛麗閣長者中心

九龍長沙灣麗閣邨
麗荷樓306至310室
電話：2729 5858

明愛梨木樹長者中心

新界荃灣北葵涌梨木樹邨
康樹樓地下
電話：2427 7188

黃大仙區

明愛西貢長者中心

新界西貢萬年街69至73號地下及
新界西貢對面海康健路140號
萬宜漁村廣發樓47及48號地下
(附屬中心)
電話：2792 6205 /
2792 6068 (附屬中心)

明愛東頭長者中心

九龍東頭邨泰東樓10至14號地下
電話：2716 1098

新界區

明愛天悅長者中心

新界天水圍天悅邨
服務設施大樓1 字樓
電話：3160 4100

明愛沙田長者中心

新界沙田文禮路23至25號2樓
電話：2691 1580

院舍服務

明愛麗閣苑*

九龍麗閣邨麗蘿樓201至227室
電話：2728 9217

明愛富亨苑*

新界大埔富亨邨亨榮樓地下
電話：2660 6125

明愛龍田苑

香港大嶼山大澳龍田邨
2A及3至6鋪位
電話：2985 5001

日間護理中心

明愛西九龍日間護理中心

九龍南山邨南逸樓15至28號地下
電話：2776 4777

明愛荃灣日間護理中心

新界荃灣柴灣角荃景園201號
電話：2414 5571

綜合家居照顧服務

香港區

明愛田灣綜合家居照顧服務

香港仔田灣邨田澤樓B翼地下
電話：2550 7620

明愛華富綜合家居照顧服務

香港仔華富邨華泰樓312至317室
電話：2551 2481

九龍區

明愛深水埗綜合家居照顧服務/ 改善家居及社區照顧服務

九龍深水埗南山邨
南逸樓15至28號地下
電話：2776 8884

明愛鑽石山綜合家居照顧服務

九龍鑽石山鳳德邨
碧鳳樓地下19、21及22號
電話：2320 4433

明愛慈雲山綜合家居照顧服務

九龍慈雲山慈正邨正安樓地下
電話：2328 3041

明愛將軍澳綜合家居照顧服務

九龍將軍澳翠林邨
碧林樓208至210室
電話：2792 9289

明愛西貢綜合家居照顧服務

新界萬年街69至73號地下
電話：2792 6205

新界區

明愛隆亨綜合家居照顧服務

新界沙田隆亨邨慧心樓地下
電話：2681 1111

明愛沙田綜合家居照顧服務

新界沙田文禮路23至25號20L8室
電話：2691 7174

明愛北區綜合家居照顧服務

新界上水天平邨
天賀樓地下101至103室
電話：2674 4813

明愛元朗綜合家居照顧服務/ 改善家居及社區照顧服務

新界元朗水邊圍邨
盈水樓11至20號A地下
電話：2479 7383

長者社區中心

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

九龍長沙灣保安道383號
麗寶花園商場上層
電話：2729 1211

明愛元朗長者社區中心

新界元朗水邊圍邨
盈水樓11-20A地下
電話：2479 7383

護理安老院

明愛利孝和護理安老院

新界沙田崗背街17號
電話：2602 6277

明愛馮黃鳳亭安老院

新界粉嶺打鼓嶺坪輦路地段82，
約1562號
電話：2659 2382

明愛盈水閣

新元朗水邊圍邨盈水樓301至340室
電話：2479 7365

明愛富東苑

香港大嶼山東涌富東邨
東盛樓地下B及C翼
電話：2109 3302

明愛李嘉誠護理安老院

新界屯門華發街16號
電話：2441 2923

明愛恩翠苑*

香港西營盤高街2號
西營盤社區綜合大樓1及2樓
電話：2559 6685

防跌健骼口訣

每日運動半個鐘

骨質唔會易疏松

留意飲食多鈣質

家居安全唔少得

預防跌倒無斷骨

唔使幫襯急症室

健康開心我第一

防跌網址：

<http://www.no-fall.hk>