



老年脆性骨折全面復康計劃

防跌運動篇



鍛鍊大腿肌力

左腳屈膝提起
維持10秒
慢慢放下

右腳重複動作

*左右腳重複5次



鍛鍊大腿肌力

踢起左腳伸直膝蓋
腳趾翹起

維持10秒

右腳重複動作

*左右腳重複5次



鍛鍊平衡力

左腳向橫提起

維持10秒

慢慢放下

右腳重複動作

*左右腳重複5次



鍛鍊小腿肌力

用腳尖站立

維持10秒，慢慢放下

腳跟著地腳趾翹起

維持10秒，慢慢放下

*重複5次



拉小腿

前後腳分開

站立，腳尖向前，

前腳屈曲，後腳伸

直，維持10秒

*左右腳交替重複5次

