

独立生活指南 – 居家锻炼计划

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

您应该只选择那些您觉得安全且能轻松完成的运动。

慢慢地开始。从一至两个动作开始，重复进行几次。在早上、下午及晚上各做几次，避免一次完成所有运动量。

如果某个运动动作导致您身体的疼痛加剧或明显的呼吸急促，则应该减少做的次数，或者停止这个动作，并且将情况告知您的医生。

慢慢地，当您变得越来越健壮之后，可以逐渐减少您手部的支撑。您可以尝试从两只手完全支撑，过渡到先用一只手加另一只手的几个手指，再到两只手各用几个手指，再到只用一只手支撑，再到只用一只手的几个手指支撑。最终，可以尝试双手放开水池，举在水池的上方。

缓慢的脚掌拍地（也可以坐着完成）

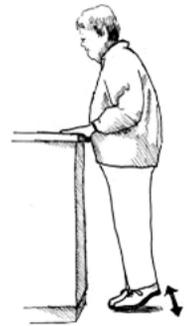
1. 面对水池站立。双手扶稳。
2. 脚跟着地，抬起脚尖。保持姿势，然后放松。
3. 缓慢地用另一只脚重复这个动作。
4. 两脚交替进行这个动作，每只脚3到5次。
5. 逐渐增加次数，直至您可以持续2分钟进行这个动作。



渐进建议：尝试逐渐减少手部的支撑。

踮脚尖（也可以坐着完成）

1. 面对水池站立。双手扶稳。
2. 双脚同时踮起脚尖。
3. 慢慢放下脚跟。
4. 如果可以，重复3到5次。
5. 慢慢地每隔几天增加一次，直至您能连续做15次。

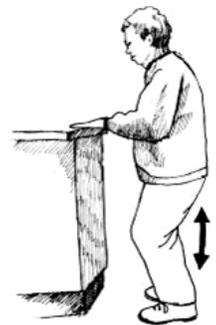


渐进建议：尝试逐渐减少手部的支撑。

微蹲

（只是稍稍下蹲。切勿太大幅度屈膝。）

1. 双脚分开，面对水池站立。双手扶稳。
2. 微微屈膝。脚跟着地。
切记：不要太大幅度屈膝，只需微蹲而已。
3. 如果可以，保持这个姿势几秒钟。
4. 站直。
5. 重复3到5次。
6. 逐渐地每隔几天或一周增加一次，直至您能持续做15次为止。

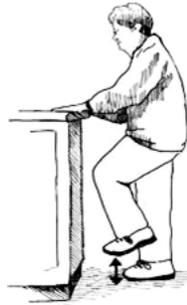


渐进建议：尝试逐渐减少手部的支撑。

原地踏步（也可以坐着完成）

1. 面对水池站立。双手扶稳。
2. 原地踏步 10 秒钟。
3. 逐渐将踏步时间增加到 2 分钟。

渐进建议: 开始时，在家里连续不停地走步 3 到 4 分钟。使用您平时惯常使用的助行工具。



交替后踢腿

1. 面对水池站立。双手扶稳。
2. 向后抬起一条腿，膝盖绷直。
3. 回到开始时的姿势。
4. 换另一条腿重复这个动作。双腿持续交替进行，各重复 3 到 5 次。逐渐地每隔几天或一周增加一次。



渐进建议: 尝试逐渐减少手部的支撑。

坐立练习

1. 在扶手椅上坐稳。如果需要，可以将助行器放在面前，锁住刹车。如果需要，可以臀部前移，靠近座椅的前沿。
2. 双脚靠近座椅。如果需要，可以把双手放在座椅扶手上。
3. 身体前倾，然后站立。
4. 站立几秒钟，如需支撑，可以扶住助行器。
5. 双手后移，握紧座椅扶手；身体前倾，慢慢将身体降低，坐进扶手椅。
6. 起立、坐下 3 到 5 次。每隔几天或一周增加一次，直至您可以连续做 15 次为止。



交替侧踢腿

1. 面对水池站立。双手扶稳。
2. 脚尖朝前，不要朝外或内，一条腿从侧面抬起。
3. 如果可以，保持姿势，几秒钟后慢慢把腿放下。
4. 另一条腿重复这个动作，然后双腿持续交替进行，各做 3 到 5 次。逐渐地每隔几天或一周增加一次。



渐进建议: 尝试逐渐减少手部的支撑。

如果您需要了解更多信息关于这些锻炼计划的资讯，请找一位会说英语的人士帮助您联络：

电话: 604-587-7866

电子邮箱: fallsprevention@fraserhealth.ca

内容及图片选编自 the Primary Care Package，由卑诗省卫生厅授权使用。