

## 獨立生活指南 – 居家鍛煉計劃

### Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

您應該只選擇那些您覺得安全且能輕鬆完成的運動。

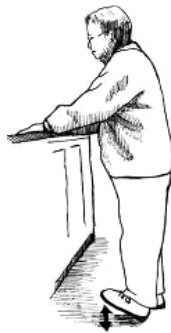
慢慢地開始。從一至兩個動作開始，重復進行幾次。在早上、下午及晚上各做幾次，避免一次完成所有運動量。

如果某個運動動作導致您身體的疼痛加劇或明顯的呼吸急促，則應該減少做的次數，或者停止這個動作，並且將情況告知您的醫生。

慢慢地，當您變得越來越健壯之後，可以逐漸減少您手部的支撐。您可以嘗試從兩只手完全支撐，過渡到先用一隻手加另一隻手的幾個手指，再到兩只手各用幾個手指，再到只用一隻手支撐，再到只用一隻手的幾個手指支撐。最終，可以嘗試雙手放開水池，舉在水池的上方。

#### 緩慢的腳掌拍地（也可以坐著完成）

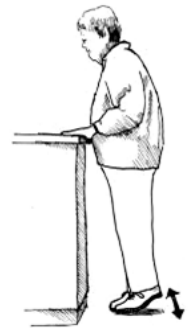
1. 面對水池站立。雙手扶穩。
2. 腳跟著地，抬起腳尖。保持姿勢，然後放鬆。
3. 緩慢地用另一隻腳重復這個動作。
4. 兩腳交替進行這個動作，每只腳3到5次。
5. 逐漸增加次數，直至您可以持續2分鐘進行這個動作。



**漸進建議：**嘗試逐漸減少手部的支撐。

#### 踮腳尖（也可以坐著完成）

1. 面對水池站立。雙手扶穩。
2. 雙腳同時踮起腳尖。
3. 慢慢放下腳跟。
4. 如果可以，重復3到5次。
5. 慢慢地每隔幾天增加一次，直至您能連續做15次。

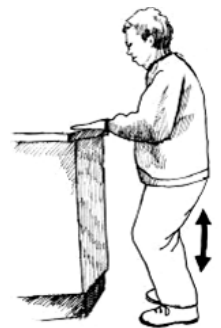


**漸進建議：**嘗試逐漸減少手部的支撐。

#### 微蹲

（只是稍稍下蹲。切勿太大幅度屈膝。）

1. 雙腳分開，面對水池站立。雙手扶穩。
2. 微微屈膝。腳跟著地。  
切記：不要太大幅度屈膝，只需微蹲而已。
3. 如果可以，保持這個姿勢幾秒鐘。
4. 站直。
5. 重復3到5次。
6. 逐漸地每隔幾天或一周增加一次，直至您能持續做15次為止。



**漸進建議：**嘗試逐漸減少手部的支撐。

### 原地踏步 (也可以坐著完成)

1. 面對水池站立。雙手扶穩。
2. 原地踏步 10 秒鐘。
3. 逐漸將踏步時間增加到 2 分鐘。

**漸進建議:** 開始時, 在家裡連續不停地走步 3 到 4 分鐘。使用您平時慣常使用的助行工具。



### 交替後踢腿

1. 面對水池站立。雙手扶穩。
2. 向後抬起一條腿, 膝蓋繃直。
3. 回到開始時的姿勢。
4. 換另一條腿重復這個動作。雙腿持續交替進行, 各重復 3 到 5 次。逐漸地每隔幾天或一周增加一次。



**漸進建議:** 嘗試逐漸減少手部的支撐。

### 坐立練習

1. 在扶手椅上坐穩。如果需要, 可以將助行器放在面前, 鎖住剎車。如果需要, 可以臀部前移, 靠近座椅的前沿。
2. 雙腳靠近座椅。如果需要, 可以把雙手放在座椅扶手上。
3. 身體前傾, 然後站立。
4. 站立幾秒鐘, 如需支撐, 可以扶住助行器。
5. 雙手後移, 握緊座椅扶手; 身體前傾, 慢慢將身體降低, 坐進扶手椅。
6. 起立、坐下 3 到 5 次。每隔幾天或一周增加一次, 直至您可以連續做 15 次為止。



### 交替側踢腿

1. 面對水池站立。雙手扶穩。
2. 腳尖朝前, 不要朝外或內, 一條腿從側面抬起。
3. 如果可以, 保持姿勢, 幾秒鐘後慢慢把腿放下。
4. 另一條腿重復這個動作, 然後雙腿持續交替進行, 各做 3 到 5 次。逐漸地每隔幾天或一周增加一次。



**漸進建議:** 嘗試逐漸減少手部的支撐。

**如果您需要瞭解更多關於這些鍛煉計劃的資訊, 請找一位會說英語的人士幫助您聯絡:**

電話: 604-587-7866

電子郵件: [fallsprevention@fraserhealth.ca](mailto:fallsprevention@fraserhealth.ca)

內容及圖片選編自 the Primary Care Package, 由卑詩省衛生廳授權使用。