



圖2-18 髖關節外展，髖關節維持在伸直及正中旋轉姿勢。

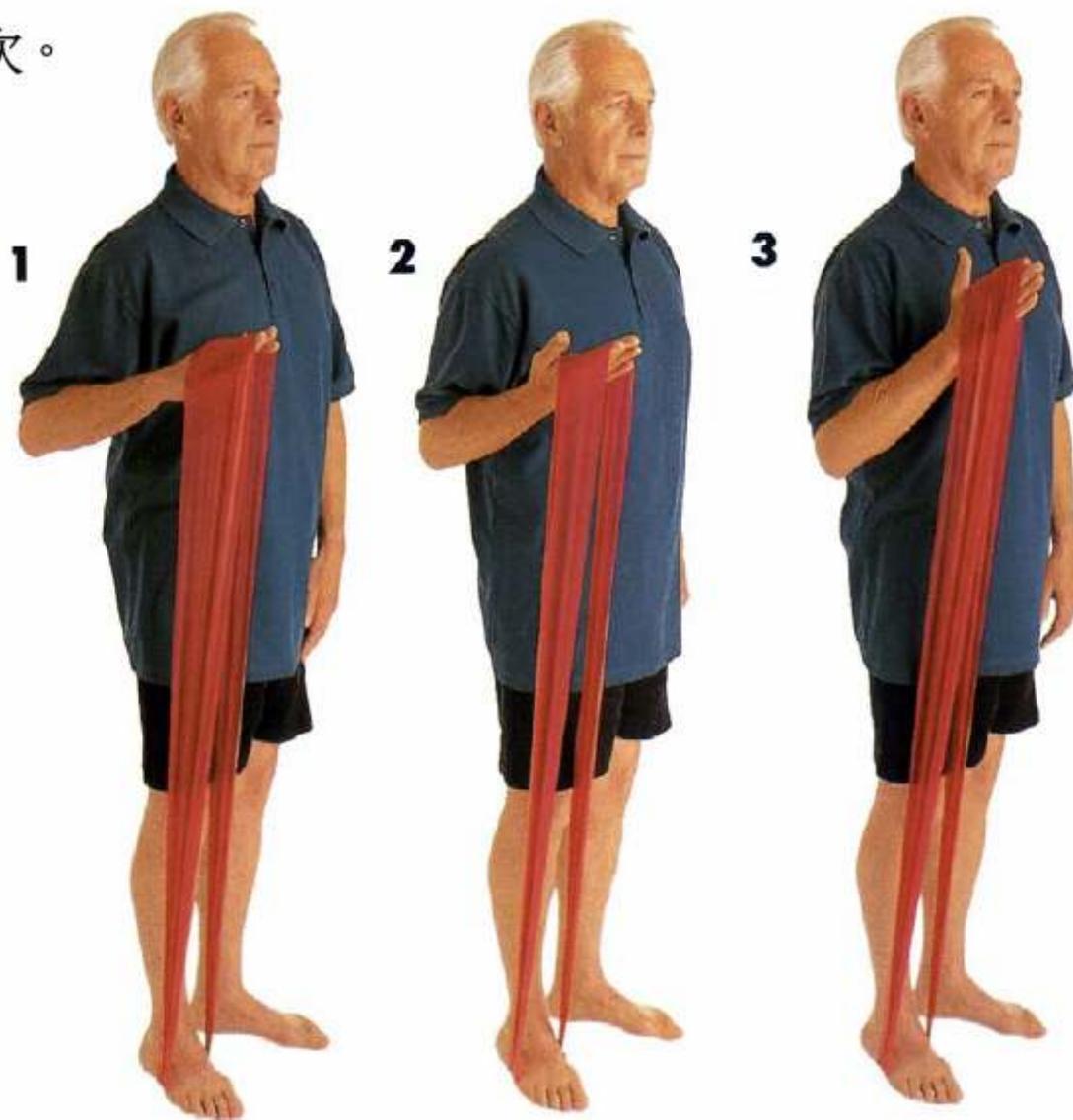
牽張運動（示範與實習）

- 上肢
 - －手指、手腕、前臂、手肘、肩關節
- 下肢
 - －腳趾、腳踝、膝關節、髖關節
- 軀幹
 - －頸椎、胸椎、腰椎

肌力訓練（示範）

- 上肢
 - 推與拉、彈力帶、沙包、啞鈴
- 下肢
 - 抬臀運動、坐站運動、登階運動、固定式腳踏車、踩踏運動器、上下肢運動復健器
- 軀幹
 - 翻身、起身、臥姿屈腿、仰臥起坐、抬臀運動、俯臥挺身、俯臥抬腿。

次。





平衡訓練（示範與實習）

- 根據衛生署資料顯示，**事故傷害**是台灣地區**65歲**以上死因之第七位，其中又以**跌倒**為第二大原因。因此，預防跌倒是確保老年人平安健康的重要議題。
- 由於老年人健康逐漸衰退與惡化，**平衡感**及**靈活度**也降低，因此跌倒而發生傷害的危險性也就相對地提高。

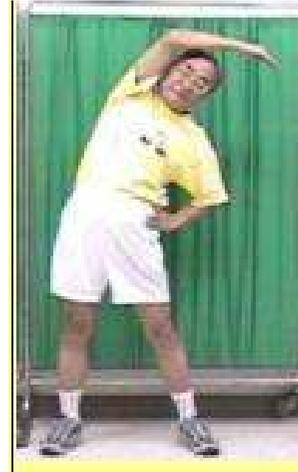
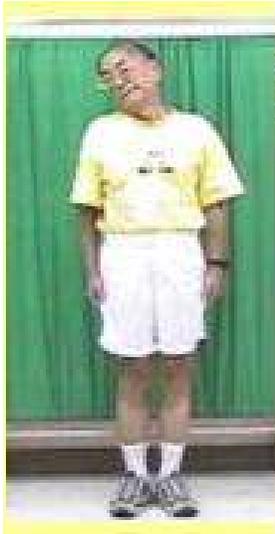
容易跌倒的內在因素

- 年齡
- 疾病狀態
 - ▶ 關節炎、**認知障礙**、暈眩、中風病史
- 步態/平衡/功能障礙
 - ▶ 日常生活功能障礙、**下肢無力**或殘障、步態及**平衡**問題、過去跌倒病史
- **藥物使用**
 - ▶ 鎮靜安眠藥、肌肉鬆弛劑、降血壓藥、抗焦慮藥、降血糖藥、利尿劑、（輕）瀉劑、抗心律不整藥、巴金森氏症治療劑等

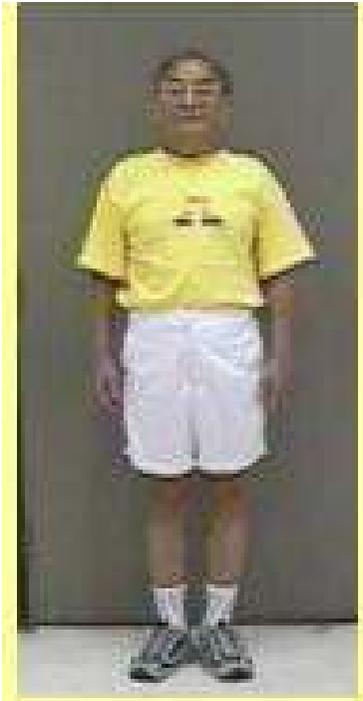
容易造成跌倒的環境因素

- 容易造成跌倒的環境因素有哪些？
 - 地毯或地墊不固定、地板光滑、室內的燈光不足、衛浴設備太高或太低、無扶手、地上雜物、電線等羈絆物等，都可能導致跌倒。
- 居家生活場所最容易發生跌倒意外的，依序為：
 - 浴室、臥房、樓梯、餐廳、客廳等地方。

柔軟操



平地操



軟墊操



肌力運動



謝謝您的聆聽