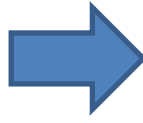


## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(低風險)

(一) **弓箭步**：膝蓋微彎再伸直做 10 次，再換腳做 10 次。



身體中立，膝蓋微彎再伸直

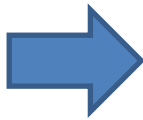


換邊做

(二) **抗牆扶立挺身**：動作來回算一次，重複做 10 次。



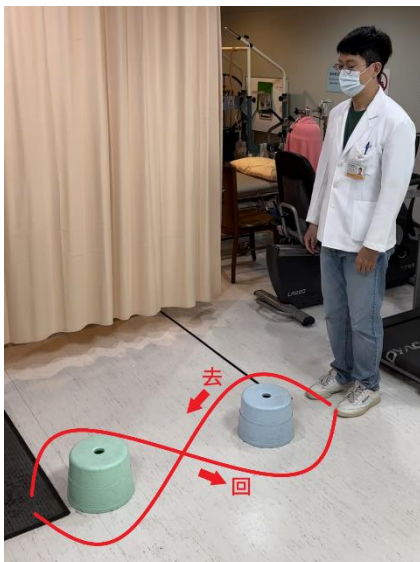
雙手扶牆，手肘伸直



身體向前傾，手肘彎曲

(三) **繞 8 字型走路**：在兩個相距 1 公尺的障礙物間，繞 8 字型走路。每次運動繞

5 趟，以平穩的步伐前進，如有頭暈請先休息。



## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(低風險)

(四) **平衡練習**：雙腳打開約與肩同寬再併腳，開併算一次，重複**10次**。



開腳



併腳

(五) **伸展運動**：雙手往前、往旁平伸上舉再放下；上舉放下算一次，重複**10次**。



雙手往前抬

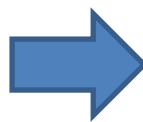


雙手往測抬

(六) **心肺訓練**：走路及原地踏步練習，各**2分鐘**。



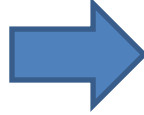
走路步伐加長(盡量走直線)



兩分鐘原地踏步

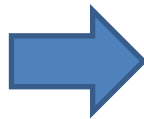
## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(中風險)

(一) **腿後伸展**：身體朝下壓腿 15 到 30 秒，換腳輪流伸展。(★請注意椅子穩固性)



單腳放椅子上，身體下壓、腳尖朝上，  
伸展大小腿的後側，維持緊繃、不疼痛

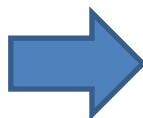
(二) **屁股坐椅**：屁股往後坐下再慢慢站起。重覆 10 次。(★請注意椅子穩固性)



雙手扶牆

往後坐再慢慢站起，膝蓋彎不超過腳尖

(三) **抬單腳**：單腳抬起 20 秒放下，換腳做。重覆 5 次。(★請注意椅子穩固性)



膝蓋抬高，手輕扶椅子輔助

換邊做



# 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(中風險)

(四) **站姿後踢腿**：輪流將腳向後向上抬起，每個動作維持 **10 秒**，重覆 **10 次**。



(★請注意椅子穩固性)



將腳向後向上抬起

換邊做

(五) **踮腳跟及腳尖**：手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重覆 **10 次**。



(★請注意椅子穩固性)  
換邊做



踮腳跟

踮腳尖

(六) **踮腳跟及腳尖**：手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路。(★請注意椅子穩固性)



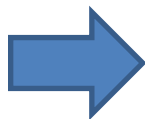
約 2 公尺距離，來回走 5 趟

## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(中風險)

(七) **踏步**：手扶椅背，做踏步動作，重覆 10 次。(★請注意椅子穩固性)



膝蓋抬高，手輕扶椅子輔助



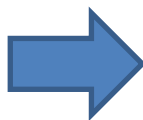
換邊做

(八) **弓箭步**：手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地，後腳拉直有緊繃感，

動作靜止 10 秒後，前後腳互換，重覆 5 次。(★請注意椅子穩固性)



一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地

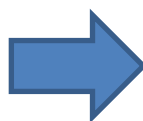


換邊做

(九) **側踢腿**：手扶椅背，雙腳輪流向旁邊伸展，重覆 10 次。(★請注意椅子穩固性)



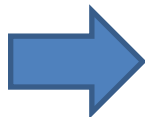
雙腳向旁邊伸展



換邊做

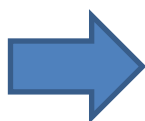
## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(中風險)

(十) **站立運動**：雙手插腰站起來後再坐下，重覆 10 次。(★請注意椅子穩固性)



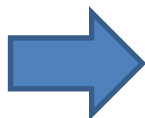
(十一) **站姿下蹲**：手扶椅背，雙腳下蹲，並維持 5 秒後再站起，重覆 10 次。

(★請注意椅子穩固性)



(十二) **站姿前抬腿**：輪流將大腿往前抬起，每個動作維持 10 秒，重覆 10 次。

(★請注意椅子穩固性)





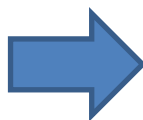
## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(高風險)

(一) **平躺抬臀**：平躺屈膝將臀部、腰部往上抬起，並維持 10 秒，重複 10 次。

(★請注意正常呼吸不憋氣)



平躺，雙腳屈膝，雙手置於兩側

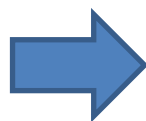


臀部、腰部提高

(二) **平躺抬腿**：平躺輪流將雙腳往上抬起，每個動作維持 5 秒，重複 5 次



平躺，雙手置於兩側



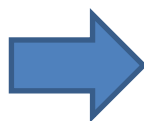
輪流將雙腳往上抬起

(三) **腳踝運動**：腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止 10 秒後再放下，重覆 10 次。

(★請注意椅子穩固性)



雙腳平踩地板



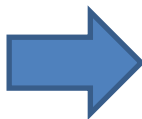
腳尖往上提起

## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(高風險)

(四) **坐姿抬腳**：坐在椅子上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持**10秒**，重覆**10次**。



(★請注意椅子穩固性)



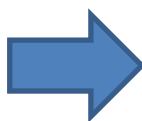
將右腳抬起腳尖向上勾

將左腳抬起腳尖向上勾

(五) **坐姿踏步**：坐在椅子上，做踏步動作，重覆**10次**。



(★請注意椅子穩固性)



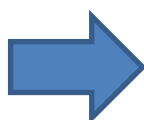
將右腳抬起踏步

將左腳抬起踏步

(六) **伸展運動**：手臂向上以及向兩邊輪流伸展，各伸展**5次**。



(★請注意椅子穩固性)



手臂向上伸展

體側伸展-手臂向兩邊輪流伸展

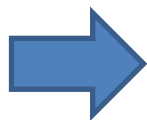


## 國軍桃園總醫院復健科預防跌倒運動衛教單張(高風險)

(七) **雙肩旋轉**：雙肩往前和往後旋轉，各重複 10 次。(★請注意椅子穩固性)



雙肩往前



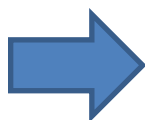
雙肩往後

(八) **坐姿腿後伸展**：身體向前傾，腳尖向上勾，雙手向下扳住腳尖，伸展小腿後側

肌肉，維持緊繃不疼痛，停留 5 秒，各重複 10 次。(★請注意椅子穩固性)



右腳腳尖向上勾，雙手碰腳尖或小腿

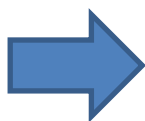


左腳腳尖向上勾，雙手碰腳尖或小腿

(九) **擦玻璃**：雙手向右向左畫圓圈，各重複 10 次。(★請注意椅子穩固性)



雙手向右畫圓圈



雙手向左畫圓圈