

預防身體功能衰退-可自己下床、站立、行走的高齡病人

預防衰弱每天要動，安全守則

1. 初次運動需經醫療人員評估指導。
2. 需有人在旁督導、協助。
3. 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。
4. 運動時以自己可控制的速度緩慢而平穩進行，不宜快速的擺動。每個動作停留數秒，次數也可依身體狀況增加或減少。
5. 過程中如果有任何不舒服，如：頭暈、呼吸喘、疼痛，則立刻停止操作，稍作休息，若仍未改善請盡速告知醫護人員。

功能等級定義

第三級為可自己下床、站立、行走之病人

1. 站立練習：可依病人狀況分站立練習 A 或站立練習 B

站立練習 A

- (1) 需在有輔具或扶手地方進行。
- (2) 從坐到站的過程，每次先站立 30 秒後再坐下。
- (3) 此過程重複 5 次。



站立練習 B

- (1) 需在有輔具或扶手的地方進行。
- (2) 從坐到站立後約停 2-3 秒再坐下。
- (3) 反覆起站重複 10 次。

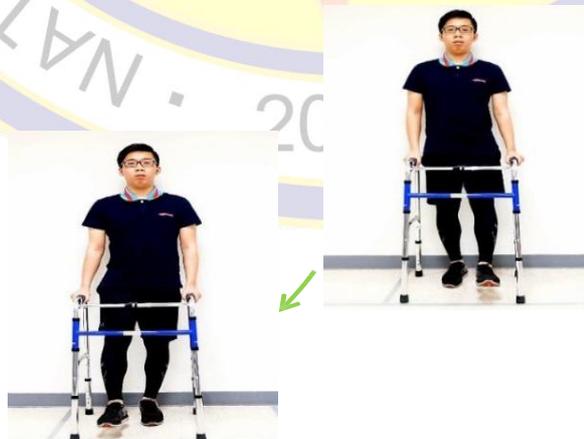


2. 站姿原地踏步

- (1) 從站到開始走之前可先練習原地踏步。
- (2) 手扶著輔具或扶手，身體站直，一隻腳慢慢離開地板停 1-2 秒放下，再換另一隻腳，兩腳交替原地踏步。



3. 走路：從 10 公尺開始慢慢增加距離，每天 2-3 次。



4.單腳平衡：指導者評估病人站立夠穩方可執行，且執行時指導者需在旁。

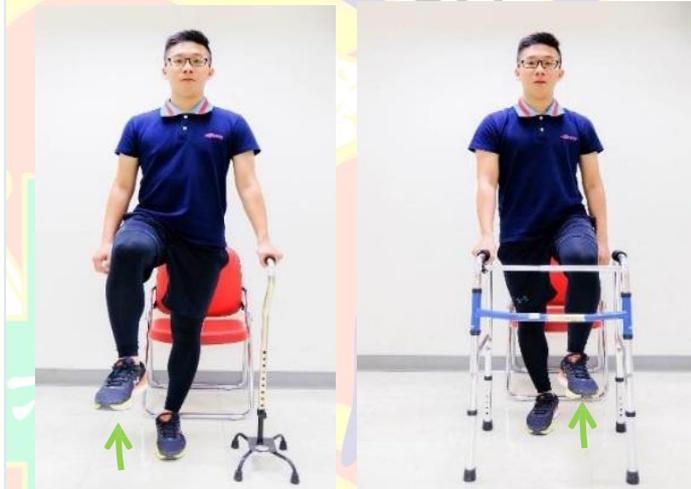
A.初階單腳平衡

- (1)以雙手扶著輔具或扶手。
- (2)身體站直一隻腳慢慢離開地板，維持 10 秒後換腳。
- (3)兩腳各重複三次。



B.進階單腳平衡

- (1)以單手扶著輔具或扶手(依病人狀況選擇輔具)練習單腳平衡。
- (2)先準備椅子放置病人後方，以便隨時可坐下休息。
- (3)身體站直一隻腳慢慢離開地板，維持 10 秒後換腳。
- (4)再依狀況調整時間及次數。



註：1.運動時間-請依個人能力調整，一次以 10 分鐘以上為佳。

2.運動強度-中等強度內為佳，例如：運動時能對話 1-2 句，但無法唱歌，呼吸及心跳加快些，會流些汗且有點累的程度。

參考資料來源:成大總院護理部、復健部
製作單位：8W
製作日期：111.02
修訂日期：113.08
DL-08-1-011

