

預防身體功能衰退-無法下床的高齡病人

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. 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。
3. 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。
4. 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

第一級為在協助下仍無法下床、無法自行坐立，僅能躺著之病人

每組動作每次 10 下，上下肢活動可雙側一起或單側交替進行，重複三次。

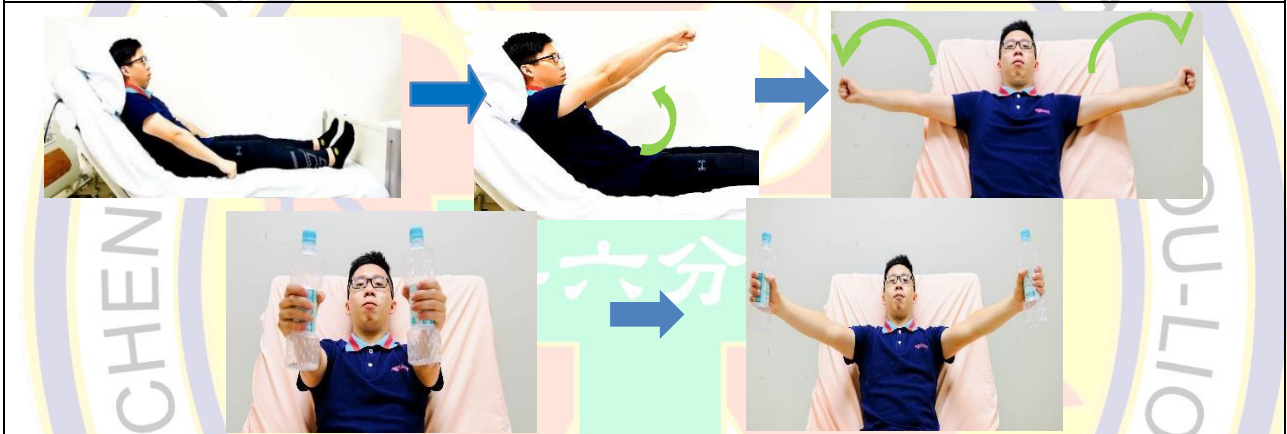
1. 雙手握拳：手肘彎曲進行握拳打開動作。



2. 雙手向上抬舉：雙手緩慢往上抬舉至眼睛齊平，依能力可用寶特瓶加阻力。



3. 擴胸運動：雙手上舉置身體正前方，再將手肘往身體兩側打開，可視病人情況使用寶特瓶增加阻力(可增加訓練肌力)。



4. 腳部抬舉：雙腳伸直輪流向上抬舉，依病人狀況調整由高至低，抬越低強度越高。

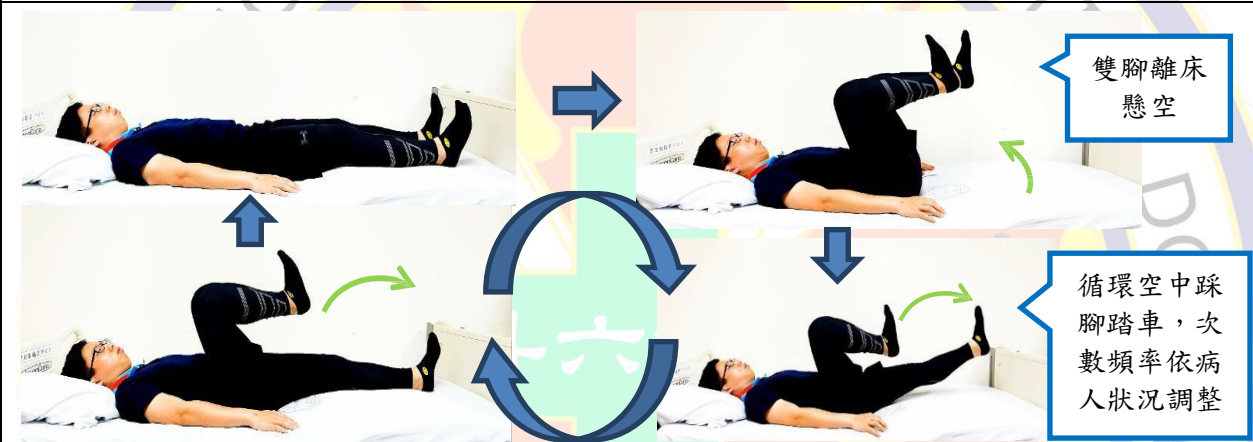


5.床上踩腳踏車：由 5 分鐘開始每天 2-3 次，再依病人狀況調整時間及次數。

(1)使用輔具-床上腳踏車(初階)



(2)無輔具-踩空中腳踏車(進階)



6.坐姿平衡運動
(需有人員在旁
協助)



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：112.02
修訂日期：113.08
DL-08-1-013

