



媒體報導

日期：2015年3月18日(星期三)
資料來源：成報 - 樂齡 - L1
標題：長者防跌需因應身體狀況選擇合適運動

L01 逢星期三出版
18/03/2015 星期三



第二期

03 骨質疏鬆
04 塔門一日遊
05 鹿鳴春飯店
06 廚房安全
07 八段錦坐式
08 老人便秘

長者防跌

需因應身體狀況選擇合適運動

■長者在導師指導下示範在運動班學到的一些肌肉伸展動作。(楊俊彥攝)



年輕時跌倒很快就可復原，但長者身體不復年輕，一旦意外跌倒可造成嚴重後果，例如造成骨折，令自理能力因而下降，需入住安老院舍；甚至一旦跌倒後失救更會致死。不過，最近有一項調查發現，即使長者一直保持運動習慣，原來並不代表就可有效降低自己跌倒的風險。註冊物理治療師胡煒生認為，問題可能是長者不清楚自己的身體狀況，未能選擇切合自己需要的運動有關。本報港聞部報道

基督教家庭服務中心與香港專業教育學院應用科學系，於去年8月為144名來自觀塘區的長者，進行運動習慣調查及平衡測試。調查結果發現，近9成人雖然養成恆常運動習慣，當中73%更會每日都做運動，但仍有約64%受訪者被界定為有跌倒風險，32%的受訪長者更在過去一年曾經跌倒，可見長者的平衡力普遍欠佳。

有見及此，調查機構根據長者不同的需要，讓他們參與由物理治療師設計的運動班，以「練力」、「重心轉移」及「伸展」為主題，為期四個月。完成課堂後，機構再為長者進行檢測，發現長者在單腳平衡、整體平衡及功能性前伸等方面，都有不同程度的改善。例如「練力班」令長者右腳單腳站立的平衡上，有52%的明顯上升，而「伸展

班」則對長者功能性前伸能力，有135%的提升；至於「重心轉移班」亦可令長者的抑鬱程度有所改善。

其中一名參加了練習班的八旬老翁梁鵬飛，未中風前是一名游泳健將，年輕時更曾一度勇奪渡海泳冠軍，但2007年中風後右半身活動出現問題，日常站立難以支撐超過2分鐘。但參加了「重心轉移」的訓練班後，經過多次訓練後他的平衡力明顯改善，不用拐杖亦可以站立逾半小時，亦未有再跌倒過。

負責練習班的註冊物理治療師胡煒生指出，重心轉移班會訓練長者向不同方向擺動，例如讓長者伸手扶住一個穩固的重物，然後以橫向形式行走，以順時針或逆時針形式圍著重物移動，從而將長者重心的安全範圍推

至極限，提升平衡力。他補充，長者起居時難免需要在狹窄空間下，從高處提取雜物，不時會導致長者失去平衡如跌倒，而這些訓練正可降低老人意外跌倒的風險。

他又認為，雖然做運動總比沒有做好，但如果做了不適合自己的運動，效果隨時會適得其反，例如一些含有撞擊元素的運動，或動態伸展運動，對本身平衡力較差的長者會增加受傷風險。他亦提醒長者做運動切記要循序漸進，不要操之過急，可先從要太極或一些靜態運動開始入手。

至於不少長者以為行多些樓梯可增加腳骨力，胡表示未必每個長者都適合，如本身已患有膝部關節退化者，其實反會令關節進一步勞損。



年輕時跌倒很快就可復原，但長者身體不復年輕，一旦意外跌倒可造成嚴重後果，例如造成骨折，令自理能力因而下降，需入住安老院舍；甚至一旦跌倒後失救更會致死。不過，最近有一項調查發現，即使長者一直保持運動習慣，原來並不代表就可有效降低自己跌倒的風險。註冊物理治療師胡煒生認為，問題可能是長者不清楚自己的身體狀況，未能選擇切合自己需要的運動有關。

基督教家庭服務中心與香港專業教育學院應用科學系，於去年8月為144名來自觀塘區的長者，進行運動習慣調查及平衡測試。調查結果發現，近9成人雖然養成恆常運動習慣，當中73%更會每日都做運動，但仍有約64%受訪者被界定為有跌倒風險，32%的受訪長者更在過去一年曾經跌倒，可見長者的平衡力普遍欠佳。

有見及此，調查機構根據長者不同的需要，讓他們參與由物理治療師設計的運動班，以「練力」、「重心轉移」及「伸展」為主題，為期四個月。完成課堂後，機構再為長者進行檢測，發現長者在單腳平衡、整體平衡及功能性前伸等方面，都有不同程度的改善。例如「練力班」令長者右腳單腳站立的平衡上，有52%的明顯上升，而「伸展班」則對長者功能性前伸能力，有135%的提升；至於「重心轉移班」亦可令長者的抑鬱程度有所改善。

其中一名參加了練習班的八旬老翁梁鵬飛，未中風前是一名游泳健將，年輕時更曾一度勇奪渡海泳冠軍，但2007年中風後右半身活動出現問題，日常站立難以支撐超過2分鐘。但參加了「重心轉移」的訓練班後，經過多次訓練後他的平衡力明顯改善，不用拐杖亦可以站立逾半小時，亦未有再跌倒過。

負責練習班的註冊物理治療師胡煒生指出，重心轉移班會訓練長者向不同方向擺動，例如讓長者伸手扶住一個穩固的重物，然後以橫向形式行走，以順時針或逆時針形式圍著重物移動，從而將長者重心的安全範圍推至極限，提升平衡力。他補充，長者起居時難免需要在狹窄空間下，從高處提取雜物，不時會導致長者失去平衡如跌倒，而這些訓練正可降低老人意外跌倒的風險。

他又認為，雖然做運動總比沒有做好，但如果做了不適合自己的運動，效果隨時會適得其反，例如一些含有撞擊元素的運動，或動態伸展運動，對本身平衡力較差的長者會增加受傷風險。他亦提醒長者做運動切記要循序漸進，不要操之過急，可先從耍太極或一些靜態運動開始入手。

至於不少長者以為行多些樓梯可增加腳骨力，胡表示未必每個長者都適合，如本身已患有膝部關節退化者，其實反會令關節進一步勞損。

— 完 —