

「自療」
物理運動
錦囊



序言

運動是良藥

大家都知道運動對身體有很多益處，其實運動除了能夠預防疾病之餘，對某些疾病的治療功效也能夠媲美藥物。隨著醫學研究的發展，更多研究發現大部分主要疾病如冠心病、二型糖尿病、大腸癌、乳癌及肥胖等，都可以透過運動作預防和治療。另外對於抑鬱症，運動更有助減低復發率及避免副作用。而高齡人士常有的慢性疾病，如腦退化症、高血壓及骨質疏鬆症等，適當運動則可以改善症狀。所以，運動是一種能治療不同疾病的良藥，無論年青人或是長者，都應該建立恆常運動的習慣，以提升身心健康及生活質素。

然而，怎樣才算是「運動」呢？其實，運動是指一些有計劃、有結構而且有重複性的體能活動，如跑步、舉重、太極等，每個人都可以按自己的興趣、需要及能力選擇不同的運動。而物理治療師處方的治療運動，是按服務使用者的需要，透過針對性的訓練如關節組織伸展、肌肉強化、增進動作協調等動作，以舒緩或治療痛症，提升肢體功能，自理能力及預防跌倒等。

本運動錦囊主要介紹關節活動及阻力訓練、坐式太極及關節被動運動，另外亦會教授長期卧床人士的姿勢擺位，期望可以針對不同人士需要，讓長者、照顧者、院舍職員學習不同的物理治療運動，能夠達到物理「自療」之外，亦能於學習後教授身邊有需要人士進行運動，讓他們一起動起來！





目錄

序言	01
肌不可失：關節活動及阻力訓練	03
運掌乾坤：坐式太極十二式	15
能屈能伸：被動運動	22
臥虎藏龍：臥姿建議	29



肌不可失：關節活動及阻力訓練

關節活動及阻力訓練好處

很多長者缺乏恆常運動，導致身體出現各類健康問題。研究顯示，靜態生活除了會增加患上心血管疾病、糖尿病、癌症的風險外，也會降低長者肌力及步行能力，增加跌倒的機會。因此，我們鼓勵長者要定期進行關節活動及阻力運動的習慣，並配合橡筋帶、沙包、啞鈴等作負重訓練，從而改善肌肉量、骨質密度及步行能力，減低跌倒的機會及因跌倒而引起骨折的情況。

關節活動及阻力訓練目的

1. 保持關節的活動度，減少肌肉及關節的慢性痛症
2. 提升肌肉力量及耐力，減低跌倒和受傷機會
3. 有助血壓和血糖的控制
4. 促進或保持患者日常功能性活動
5. 保持身體正確姿勢及改善體態

注意事項

- 做運動後或會感到輕微疲倦及肌肉酸痛，此乃正常現象，休息一至兩日即可再次運動。
- 為減低受傷的風險，一切應循序漸進，從較少的次數和較輕的重量開始，逐漸增加難度。例如訓練數周踢腿運動後已不感到困難或疲倦，可增加踢腿次數，或加沙包 / 橡筋帶，增加負荷。

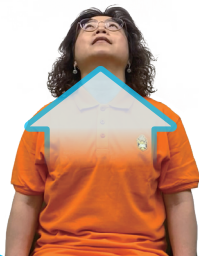


1. 低頭仰望



開始

坐好，
放鬆肩膀



01

頭向上望



02

頭向下望



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：

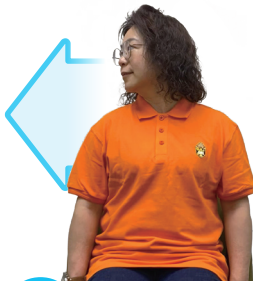


2. 左望右望



開始

坐好，
放鬆肩膀



01

頭向右望



02

頭向左望



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



3. 左側右側



開始

坐好，
放鬆肩膀



01

頭向右側



02

頭向左側



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



4. 推掌向上



開始

坐好，
放鬆肩膀



01

雙手扣緊，
掌心向外



02

雙手向上伸直



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



5. 上臂伸展



開始

手屈曲放於
頭的後方



01

將右手肘向左拉動



02

將左手肘向右拉動



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



6. 托肘拉肩



開始

坐好，
放鬆肩膀



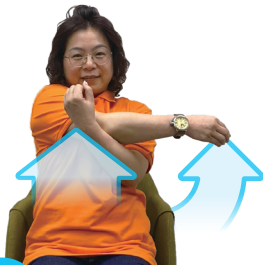
01

右手托起左手肘，
拉向身前



02

左手托起右手肘，
拉向身前



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



7. 前後轉肩



開始

坐好，
放鬆肩膊



01

肩膊向前轉動



02

肩膊向後轉動



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



8. 上下屈腕



開始

坐好，
放鬆肩膊



01

伸直手，
手指向上



02

伸直手，
手指向下



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



9. 將手握拳



開始

坐好，
放鬆肩膀



01

伸直雙手，
雙手握拳



02

手指張開
及伸直



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



10. 強化肩膀

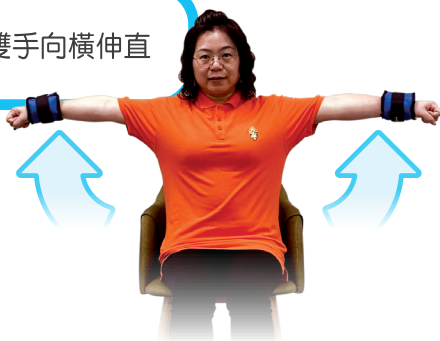
開始

坐好，持沙包
或水樽放於
身旁



01

雙手向橫伸直



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



11. 強化手臂

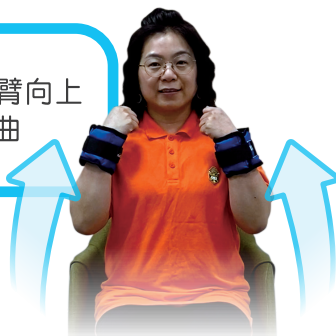
開始

坐好，持沙包
或水樽放於
身前



01

手臂向上
屈曲



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



肌不可失：關節活動及阻力訓練

12. 轉腰運動



開始

坐好，
雙手放肩膀



01

身體向
左方轉動



02

身體向
右方轉動



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



13. 彎腰運動

開始

坐好

01

右手握扶手，舉高
左手向右方彎腰

02

左手握扶手，舉高
右手向左方彎腰



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



14. 拱橋運動

開始

仰臥

01

屈曲下肢，
提起臀部



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



15. 抬腿運動



開始

坐好



01

提起左大腿



02

提起右大腿



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



肌不可失：關節活動及阻力訓練

16. 蚌形開合



開始

仰臥



01

屈曲下肢



02

打開膝部



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



17. 踢腿運動

開始

坐好



01

踢腿伸直左膝、
蹺起腳板



02

踢腿伸直右膝、
蹺起腳板



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



18. 腳踝運動

開始

坐好



01

向上屈曲
雙腳腳板



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



19. 原地踏步

開始

企直，
扶實椅背



01

左右腳輪流提高，
原地踏步



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



20. 微蹲運動

開始

企直，
扶實椅背



01

膝蓋微屈曲，
停一停



02

慢慢
伸直膝蓋



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



21. 提腳跟運動

開始

企直，
扶實椅背



01

提起腳跟



02

慢慢放下



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



22. 側踢腿運動

開始

企直，
扶實椅背



01

左腳慢慢
向側提高



02

右腳慢慢
向側提高



重覆次數

每次停留 3-5 秒，重覆 10-20 次，
每天 3 組，每星期 3-5 天

影片：



運掌乾坤：坐式太極十二式

甚麼是「坐式太極」？

「坐式太極」由理工大學團隊研發，是一套從傳統太極拳演變出來的椅上運動。此運動著重坐立時身體的重心轉移及手眼協調動作，適合大部分未能獨自站立或行動不便人士練習。

「坐式太極」的好處？

「坐式太極」是一個安全又有趣味的運動，並能改善平衡力及協調能力。研究發現，長者每星期三次進行一小時的坐式太極運動，並維持練習三個月，可以加強體弱長者的手眼協調能力、反應及坐立平衡力，亦能改善生活質素。



坐式太極十二式示範影片：

第一至第六式

第七至第十二式



第一式：起式

影片：



01



02



第二式：白鶴亮翅

01



02



影片：



第三式：左右擻膝

影片：



第四式：手揮琵琶

01



02



影片：



第五式：倒捲肱

01



02



03



影片：



第六式：玉女穿梭

01



02



03



影片：



第七式：海底針

影片：



01



02



03



第八式：雲手

01



02



影片：



第九式：金雞獨立

01



02



影片：



第十式：左右蹬腿

01



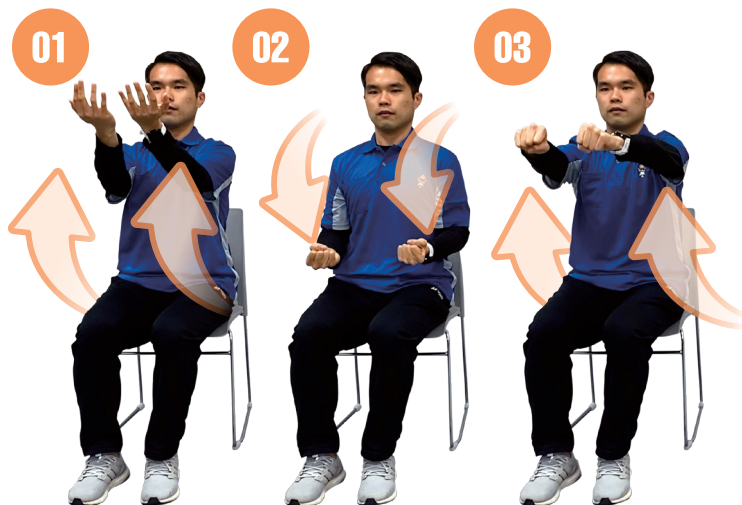
02



影片：



第十一式：雙峰貫耳



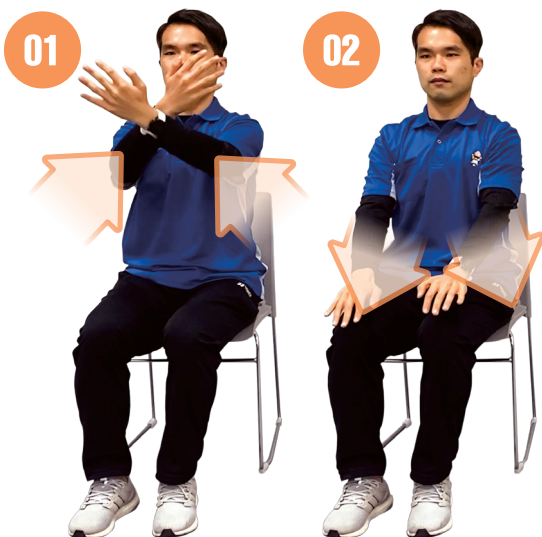
影片：



運掌乾坤：坐式太極十二式

第十二式：收式

影片：



能屈能伸：被動運動

甚麼是「被動運動」？

被動運動是完全依靠他人幫助來完成的運動。進行時，被動運動的肢體肌肉應放鬆，由他人利用外力固定關節的近端並活動關節的遠端。

哪些人適合進行被動運動？

- i. 長期臥床
- ii. 中風後或脊椎損傷的癱瘓患者
- iii. 失去自理能力
- iv. 關節痛

被動運動有甚麼好處？

被動運動能局部代替院友活動，達至以下好處：

- i. 減少痛楚
- ii. 舒緩水腫
- iii. 減慢機能衰退
- iv. 增加血液循環
- v. 預防關節攣縮

被動運動有甚麼需要注意的地方？

由於關節幅度因人而異，因此在進行被動運動時需格外輕柔，避免過分用力而導致拉傷甚至脫臼或骨折。進行時，伸展關節直至感到有輕微阻力，停留 10 秒，每個動作 10-15 次。

被動運動 示範影片：



上肢被動運動 - 肩關節屈伸

01 一手握患者手腕，
一手握手肘

02 儘量保持患者手臂
伸直及手腕向上，
把患者上肢向上慢慢
舉起至可以活動的
幅度範圍內

03 慢慢回到原位



能屈能伸：被動運動

上肢被動運動 - 肩關節外展內收

01 一手握患者手腕，
一手握手肘

02 把患者上肢向外慢慢
打開至可以活動的
幅度範圍內

03 慢慢回到原位



上肢被動運動 - 肩關節內外旋

- 01** 把患者上肢打開約 90 度，一手握患者手腕，一手握手肘



- 02** 把前臂向上



- 03** 把前臂向下平放

上肢被動運動 - 肘關節屈伸

- 01** 一手握患者手腕，一手握手肘



- 02** 把手肘屈曲至可以活動的幅度範圍內

- 03** 把手肘伸直至可以活動的幅度範圍內



上肢被動運動 - 前臂前後旋轉

- 01** 把患者手肘屈曲約 90 度，一手握患者手腕，一手握手肘



- 02** 手腕向內旋轉至可以活動的幅度範圍內



- 03** 手腕向外旋轉至可以活動的幅度範圍內

上肢被動運動 - 手腕關節屈伸

- 01** 把患者手肘屈曲約 90 度，一手握患者手腕，一手握手指



- 02** 把手腕內外屈伸至可以活動的幅度範圍內



- 03** 慢慢回到原位

上肢被動運動 - 手指關節屈伸

- 01** 把患者手肘屈曲約 90 度，一手握患者手腕，一手握手指



- 02** 把手指內外屈伸至可以活動的幅度範圍內



- 03** 慢慢回到原位

下肢被動運動 - 髖關節屈伸

- 01** 一手握患者膝部，一手握腳踝



- 02** 把大腿盡量貼近胸前

- 03** 慢慢回到原位



注意

照顧者應前後腳站立，用腿部發力，避免彎腰。



下肢被動運動 - 髖關節外展內收

- 01 一手握患者膝部，
一手握腳踝



- 02 把大腿盡量向外打開



- 03 慢慢回到原位



注意

照顧者應前後腳
站立，用腿部發
力，避免彎腰。



能屈能伸：被動運動

下肢被動運動 - 膝關節屈伸

- 01 一手握患者
膝部，一手
握腳踝



- 02 把腳跟盡量
貼近臀部，
然後伸直



- 03 慢慢回到原位



注意

照顧者應前後腳
站立，用腿部發
力，避免彎腰。



下肢被動運動 - 腳踝關節屈伸

- 01** 照顧者用膝部墊高患者腿部。一手握患者前腳掌，一手握腳踝



- 02** 把腳踝向上屈曲

- 03** 把腳踝向下屈曲



腰部被動運動 - 擺腰

- 01** 屈起患者雙腿



- 02** 雙手放在患者膝部

- 03** 左右擺腰至可以活動的幅度範圍內



臥虎藏龍：臥姿建議

良好的臥姿有甚麼好處？

長期臥床的院友由於長時間沒有活動，會造成身體的機能退化。因此透過良好的臥姿，可以：

- 預防壓瘡
- 減緩關節攣縮
- 減慢肺部功能下降
- 改善水腫等常見問題

臥姿建議影片：



正確臥姿 - 平臥

- 枕頭置於手肘及膝頭下
- 腳踭離床



平臥 (側視圖)



平臥 (俯視圖)

正確臥姿 - 側臥

- 枕頭置於背後、胸前及膝頭間



側臥 (俯視圖)



側臥 (側視圖)

正確臥姿 - 半坐臥

- 枕頭置於手肘及膝頭下
- 注意長者上下位置，腰部及膝頭應在護理床的折曲位置



半坐臥 (側視圖)



半坐臥 (俯視圖)

錯誤臥姿



枕頭放的位置太低，
膝部缺乏足夠承托



上半身沒有跟隨
下肢轉身



上肢被身體壓住，
影響血液循環

(續) 錯誤臥姿



頸部過分後屈



半坐臥時向下滑，
腳底緊貼床尾板



Facebook



Instagram

製作單位：香港聖公會安老院舍外展專業服務隊
物理治療團隊

督印：李惠玲、戴鶯穎

編輯：陳建東、李嘉瑋、黎建業、陳樂、趙浩延

電話：3598 9180 版次：2023 年 1 月版

傳真：3186 2238 印數：1,000 份

版權所有 不得翻印

