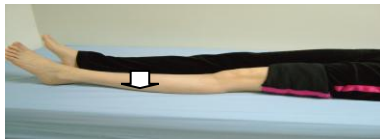


# 肌力訓練與跌倒防範

肌力訓練可降低老化造成的肌肉流失和虛弱情形，增強日常活動能力及體力，減少跌倒發生機會。

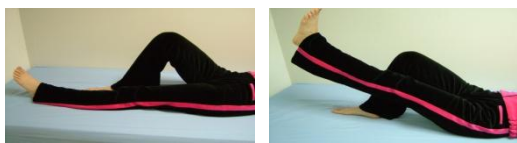
- ◆循序漸進，初期從較少次數進行。
- ◆每個動作持續**10秒**，做完一回合休息**10至20秒**。
- ◆根據肌力情形，延長運動時間或以增加阻力方式再次進行。
- ◆避免憋氣導致血壓上升，造成心肺的負荷。
- ◆運動時若出現暈眩、冒冷汗、呼吸困難等症狀，立即停止。

## 股四頭肌運動



增加下肢肌肉力量。腳伸直平放，大腿用力將膝蓋往床面壓，壓**5~10秒**後放鬆，重覆**20~25次**，一天**4~5回**。

## 直抬腿運動



增加下肢肌肉力量。腳伸直平放，不彎曲膝蓋將腳往上抬高，離開床面即可，停住**5~10秒**慢慢放下，重覆**20~25次**，一天**4~5回**。

## 膝蓋伸直運動



坐姿，將膝蓋伸直，停住**5~10秒**，慢慢放下，重覆**20~25次**，一天**4~5回**。

跌倒後處理：不移動，先檢查有無部位受傷、出血或骨折，若意識不清或肢體嚴重疼痛腫脹，立即送醫。