

健步前行 (STEPPING ON)

建立自信、減少跌倒

第二節

1. 綜述今天的課程內容
2. 定期運動的好處與難處
3. 重溫上一節運動的功課
4. 訂立安全行走的目標
5. 運動練習

小息

6. 安全地四處走動
7. 跌倒的經歷
8. 功課

當您的肌力和平衡力有所改善時，步行便會更加輕鬆。

拐杖使用安全

安全使用拐杖的一般原則：

- ◆ 拐杖應調校至適合您的高度。當手臂垂放身邊時，手柄應與您的手腕高度相同。
- ◆ 使用拐杖的手應與受影響或無力的腿相反。在無力腿向前踏出一步時伸出拐杖。
- ◆ 拐杖的橡膠塞出現磨損時便要更換。請即檢查一下您拐杖末端的橡膠塞。
- ◆ 在陰暗的地方或天黑時，應貼上熒光帶以令他人留意。

謹記：

- ◆ 雙腿邁開一點會較容易上斜坡。
- ◆ 在上落樓梯或階梯時：
 - ◆ 上：有力的腿先上。
 - ◆ 落：無力的腿先落。

跌倒後爬起來

不要驚恐着急



1. 彎曲雙膝。



2. 翻滾到身體一側。

3. 用一邊手肘向上支撐。



4. 轉為雙手和雙膝着地的跪下姿勢。

5. 停下來，平衡身體。



6. 爬向放電話的矮桌或椅子。

7. 雙手借力把自己拉起來。

安全地四處走動

訂立目標

我對以下題目感興趣（✓ 可勾選多項）：

- 橫過馬路
- 上梯級
- 上斜坡
- 走在不同的地面
- 戶外行走
- 購物
- 乘坐巴士或火車
- 在家中四處走動
- 在花園四處走動
- 其他題目？ _____

較好的平衡力和更強壯的腿部肌肉可防止跌倒。