

十招起床 防閃防跌

設計者 / 李祐如、王韻涵、洪景暄 花蓮慈濟醫院復健科物理治療師 文 / 魏瑋廷

跌倒、落枕、閃到腰，常是因見錯誤的起床方式所導致的症狀。花蓮慈濟醫院復健科團隊特別針對年長者，設計一套「十分鐘長者起床操」，教導正確的起身動作，從躺姿、坐姿，到站姿，循序漸進，透過軀幹扭轉、頸部、手部伸展、抬腿、墊腳等十項簡單的運動，促進血液循環，不用專業輔具，就能改善身體僵硬的症狀，達到減緩長者肌肉流失，降低發生跌倒的機會，進而提升長者的生活品質。

看似簡單的起床動作，背後卻有大學問！花蓮慈院復健科物理治療師李祐如說，老人家常見錯誤起床方式，包括未側躺坐起、直接平躺起身，坐站時將重心放於一側、單手撐起身體等姿勢，容易使腰椎承受過大壓力，發生閃到腰、跌倒等情況。如果天氣多變忽冷忽熱，或是氣溫驟降時，長者活動力降低，血液循環變差，身體容易出現僵硬的情形，許多有慢性關節炎的病人，症狀會更加明顯，會出現早上起床關節不舒服，上下樓梯關



花蓮慈濟醫院復健科李祐如（右起）、王韻涵、洪景暄物理治療師，特別設計一套「十分鐘長者起床操」，教導長者十招正確的起身動作與簡單的起床運動，幫助老人家促進血液循環，達到減緩肌肉流失，降低長者跌倒的機會。

節疼痛等情況；另外有心血管疾病的患者，也容易在天冷時產生症狀。

根據美國運動醫學會建議，老年人的運動應包含「肌耐力」、「柔軟度」、「平衡能力」，因此花蓮慈院復健科團隊設計了「十分鐘長者起床操」，透過簡單的肢體運動，不僅可以促進血液循環，也能維持一定的身體肌力、柔軟度及平衡，更重要的是，教導長者正確的起身姿勢，避免跌倒、閃到腰、無法下床等狀況發生。

十分鐘起床操

共有十個招式，每個動作建議重複三到六次。過程中維持正常呼吸，勿憋氣，有任何的不適都應立刻停止並休息，可諮詢專業治療師。

示範者：花蓮慈濟醫院復健科洪景暄物理治療師

第一招：腰椎旋轉運動（躺姿）

1. 雙手手心向下平放，置於身體兩側。
2. 膝蓋微彎立起，緩慢將雙膝倒向右邊，停留五到十秒的時間，雙腿緩慢回到中間。
3. 換邊重複以上動作。

運動目標：下背肌肉放鬆。



第二招：抬腿運動（躺姿）

1. 膝蓋打直，保持伸直。
2. 右腿緩慢往上抬高至三十度，停留五到十秒的時間，再緩慢放下。
3. 換腳重複以上動作。

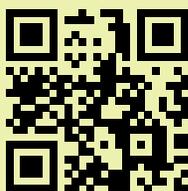
動作注意事項：

1. 抬腿高度視個人可接受程度，切勿過高。
2. 過程中膝蓋維持打直勿彎曲。

運動目標：大腿前側肌肉力量訓練。



「十分鐘長者起床操」示範影片，可至臉書粉絲專頁「花蓮慈濟醫院」觀看。



第三招：抬臀運動（躺姿）

1. 膝蓋微彎立起，肚子緊縮，將臀部稍微往上抬離床面，停留五到十秒鐘後，再緩慢將臀部放下。
2. 平躺休息三十秒後，再重複以上步驟。

動作注意事項：臀部只要稍微離開床面即可，切勿強求抬得過高。

運動目標：臀部跟腹部的肌肉力量訓練



第四招：起身運動（躺姿＋坐姿）

1. 維持躺姿，膝蓋微彎立起。
2. 翻身側躺到床緣，左右側皆可。
3. 雙腳放下，落於床墊外。
4. 外側手出力撐床，支撐身體的力量，再緩慢起身。

運動目標：藉由手部的力量協助支撐身體，以保護脊椎。



第五招：頸部伸展運動（坐姿）

1. 維持坐姿，背部挺直，頭部側彎到右側。
2. 右手放至左耳上緣，頭部往右側伸展。
3. 右手施加輕微外力，直到左側頸部稍感緊繃即可，維持五到十秒。
4. 換邊重複以上動作。

運動目標：延展頸部肌肉。



第六招：抬手運動（坐姿）

1. 維持坐姿，背部挺直。
2. 雙手大拇指朝向天空，手肘打直，雙手張開約四十五度，緩慢向上高舉，直到耳朵兩側，停留五到十秒後，再緩慢放下。

運動目標：上手臂、肩膀等手部肌肉的力量訓練。



第七招：膝伸直運動 (坐姿)

1. 維持坐姿，背部挺直。
2. 將雙手放於大腿兩側，右腿膝蓋打直，停留五到十秒後，緩慢將右腳放下。
3. 換左腿重複以上動作。

運動目標：訓練大腿前側肌肉力量。



第九招：腿部後踢運動 (站姿)

1. 找一張可作為支撐的椅子，雙手握住椅背。
2. 維持軀幹挺直，將臀部緊收，右側大腿往後踢直，停留五到十秒後，緩慢將右腿放下。
3. 換左腿重複以上動作。

運動目標：訓練大腿後側與臀部肌肉力量。



第八招：坐站運動 (坐姿+站姿)

1. 維持坐姿，背部挺直。
2. 將雙手放於大腿上，移動腳踝，放至膝蓋後方，腳踝要超過膝蓋。
3. 將軀幹稍微往前傾，利用雙腿力量站起。



第十招：墊腳運動 (站姿)

1. 找一張可作為支撐的椅子，雙手握住椅背。
2. 維持軀幹挺直，將雙腳腳跟提起，向上做墊腳尖動作，停留五到十秒後，再緩慢將腳跟放下。

運動目標：訓練小腿後側肌肉力量，以及站立時的平衡能力。

