

# 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。

