



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine

The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

The Chinese University of Hong Kong

Jockey Club Centre for Osteoporosis Care and Control

樂齡科技-預防跌倒分享會

防跌運動工作坊

曾秀蘭博士

物理治療師

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心



賽馬會長者髖骨骨折預防計劃

Jockey Club Elderly Hip Fracture Prevention Programme

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

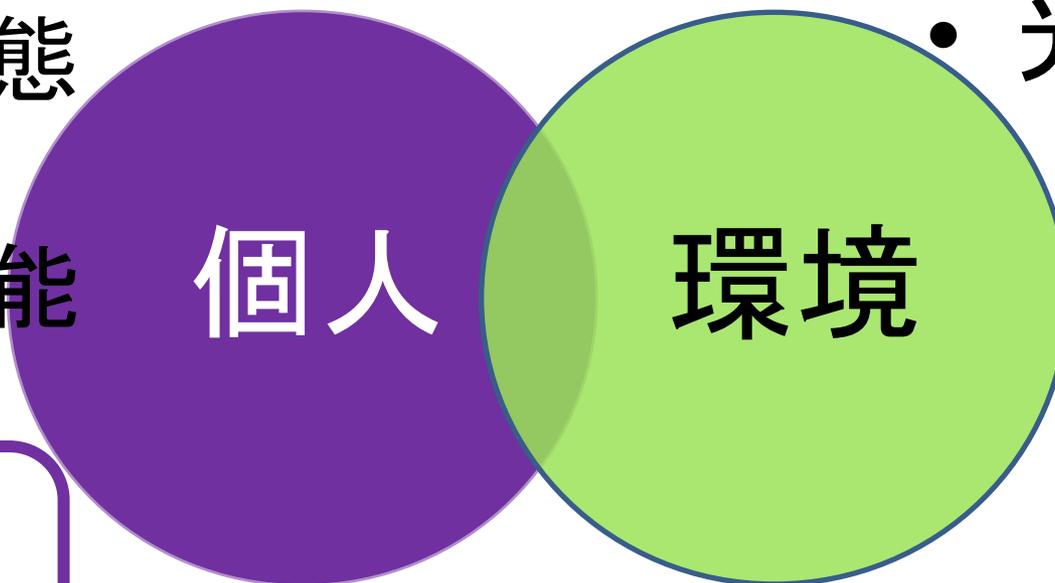
<http://www.jococ.org/en/> <https://www.facebook.com/CUHK.JOCOC/>



Main 2522 8833
Fax 2649 2447

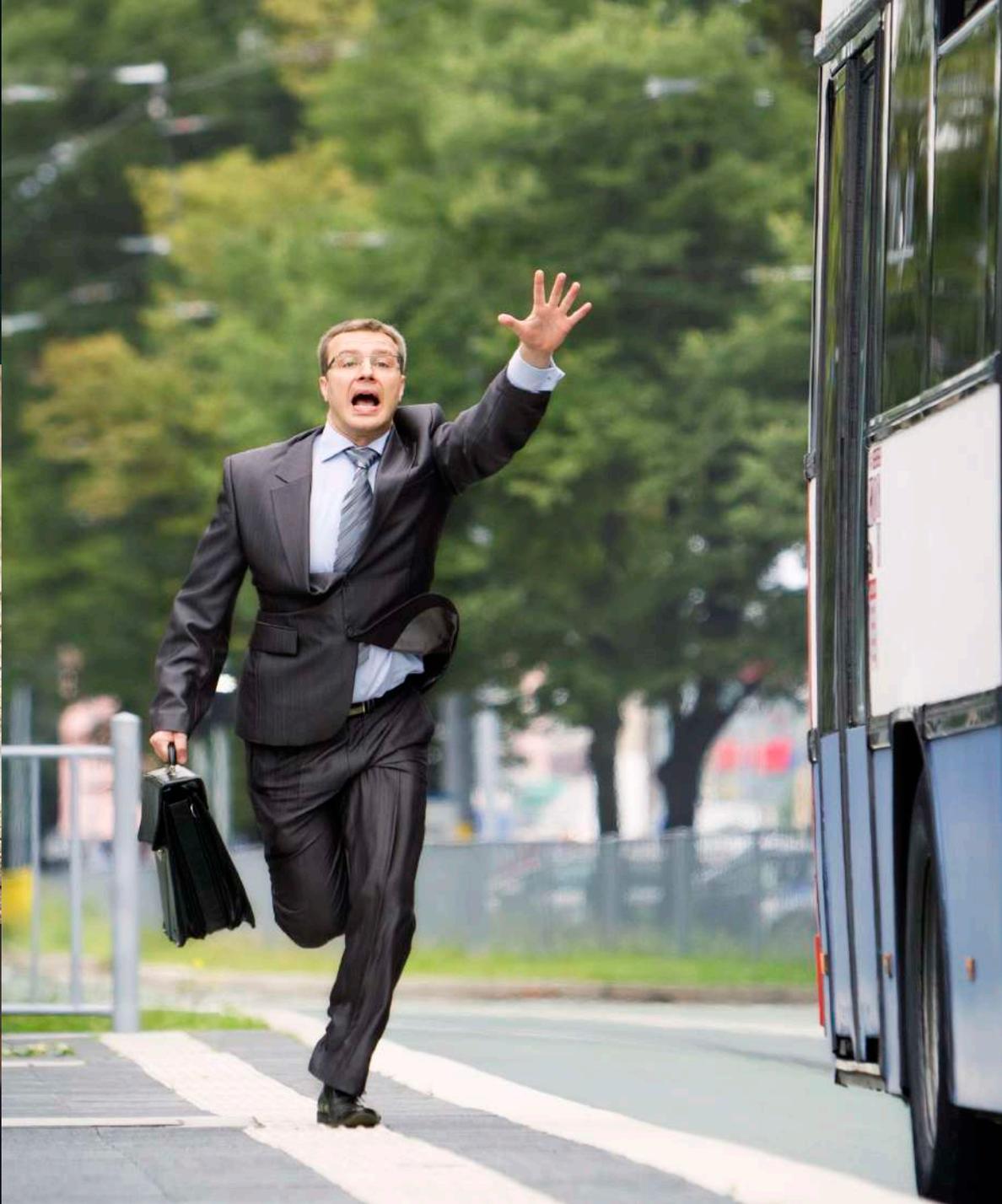
跌倒因素

- 衣履
- 身心狀態
- 個性
- 身體機能



- 地面情況
- 外力
- 光線

- 視力
- 肌力
- 平衡力
- 協調
- 反應
- 認知能力





香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
The Chinese University of Hong Kong
Jockey Club Centre for Osteoporosis Care and Control

運動訓練

減低跌倒風險

30-50%

0-20%

每星期最少三小時

無挑戰性

具挑戰性

每星期**不足**三小時

平衡力訓練



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

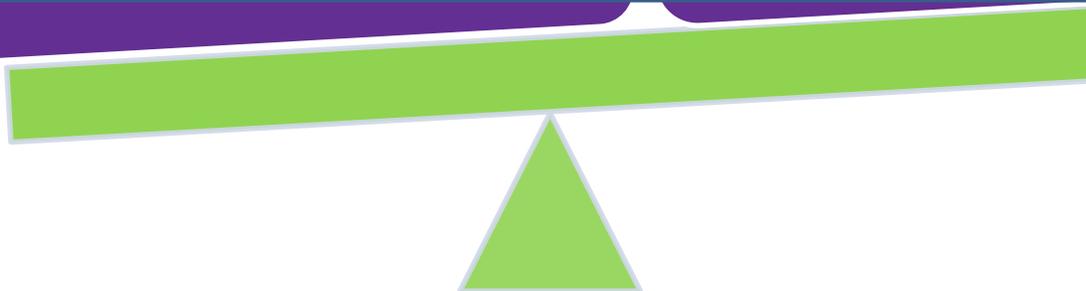


香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
The Chinese University of Hong Kong
Jockey Club Centre for Osteoporosis Care and Control

減低跌倒風險

30-50%

運動班與家訪訓練
同樣有效



具挑戰性的平衡力訓練

- 腳震震
- 少許搖擺
- 可控制



有穩定可靠的
扶手



香港中文大學

The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

The Chinese University of Hong Kong
Jockey Club Centre for Osteoporosis Care and Control

挑戰性的元素

- 支撐面積



- 重心轉移



- 上肢協助／動作



運動後的感覺

- 肌肉疲倦
- 甚至酸軟兩三天

肌力訓練

- 抗地心吸力

飛 奔 青 老 老



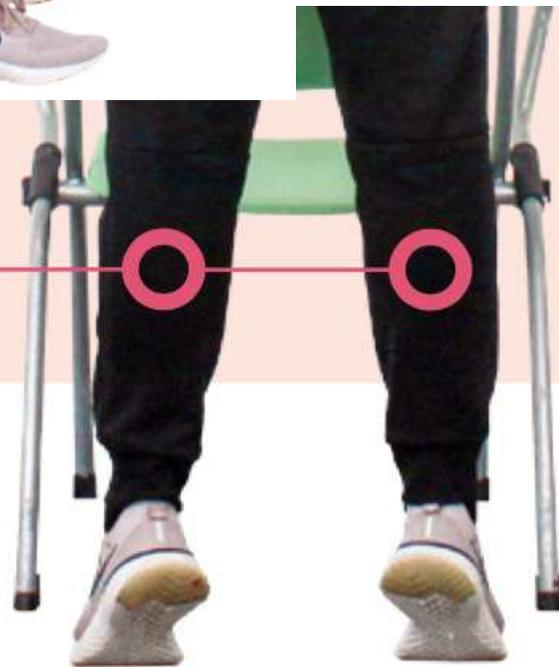


大腿肌肉



髖外展肌

小腿肌肉





訓練要點

1. 安全第一
2. 恰切挑戰性
3. 持之以恆



- 環境及個人狀況
- 有穩定可靠的扶手
- 如有胸口痛、暈眩、呼吸困難、嚴重而突然的肌肉或骨痛等症狀，請即停止運動並求診

2. 恰切

3. 持之以恆

特別鳴謝

賽馬會長者骨骼健康計劃

Jockey Club Programme for Falls & Fractures Prevention for the Elderly



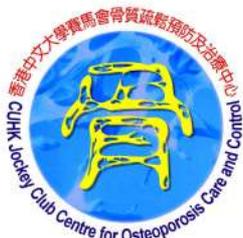
賽馬會長者髖骨骨折預防計劃

Jockey Club Elderly Hip Fracture Prevention Programme

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



網址 : <http://www.jococ.org/zh-hk/>

