



下肢肌力增強訓練運動護理指導

2019.01 制定

2023.01 審閱

一、目的：

藉由強化下肢肌力，預防或減少發生跌倒的機會。平衡能力與下肢肌力具有高度關聯性，下肢肌力須達到一定水準才能具備基本平衡能力，減少發生跌倒的機會。

二、方法：

- (一)依病人狀況選擇在床上、椅子上或站立執行以下運動。
- (二)依病人當時身體狀況，每日做三回合，每回合10-20次。
- (三)若未覺得疲倦或喘不過氣，每日可增加一次，最多增加至20次。

三、注意事項：

- (一)執行運動時須有照顧者陪伴。
- (二)做運動時採自然呼吸，不可閉氣出力，以免因血壓突然升高造成不適。
- (三)當天如果身體不適或體溫、脈搏、呼吸等生命徵象不穩定，不要勉強運動以免發生意外。
- (四)運動中若出現暈眩、噁心、想吐、冒冷汗、疲憊、呼吸困難、心跳很快或很慢、意識改變等不適症狀，請立即停止運動，並通知醫護人員。
- (五)若採站姿運動時，須注意周遭環境安全並適當使用支撐物例如助行器、走廊扶手等，避免跌倒。

四、運動內容包含以下：

(一)抬臀運動



兩手放床上，雙腿屈曲，雙腳踩在床上。



臀部向上舉高離開床面到最高，停住後從1數到5後再放下。

(二)髖關節肌肉運動



側躺、膝蓋伸直。



大腿向上抬到最高後暫停從1數到5後再放下。



膝蓋伸直、腿間夾枕頭。



向內側夾緊枕頭後暫停，
從 1 數到 5 後放鬆。

(三) 膝關節運動

1. 臥姿



膝關節伸直。



小腿舉起離開地面，在最
高點暫停，從 1 數 5 後放



彎曲膝關節膝蓋向腹部用力到最高點後暫停，從1數到5後放下。

2. 坐姿



膝蓋向腹部屈曲到最高點後暫停，從1數到5後放下。



膝關節伸直向下用力、小腿舉起離開地面，到最高點後暫停，從1署到5後放下。

(四)腳踝關節運動

1.坐臥姿



腳背用力向下壓到最低後暫停，從1數到5後回復。

腳背用力向上壓到最高後暫停，從1數到5後回復。

2.站姿



站立時，一手扶床欄或欄杆。



踮起腳尖到最高後暫停，
從 1 數到 5 後放下。



踮起腳跟到最高後暫停，
從 1 數到 5 後放下。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康