



香港物理治療師協會
HONG KONG PHYSIOTHERAPISTS' UNION

Fall Risk in Community

社區長者跌倒風險



PRESENTED BY

Kenneth Au-Yeung

President, Hong Kong Physiotherapists' Union



香港每 **100** 個長者 有 **20** 會跌倒

當中 **15** 個受傷， **3** 個更是嚴重受傷及骨折

全港 20萬 長者 有 10萬 有多次 跌倒風險

長者髖骨骨折死亡風險極高，一個月內死亡率可達**10%**

2021
Published



《二零一八年非故意 損傷統計調查報告書》

損傷事件

74.5%

為跌倒

女性
男性

47.1%

31%

外在因素



家居環境



危險的生活習慣及行為



穿著不合適的鞋

內在因素



肌少症



平衡力/功能退化

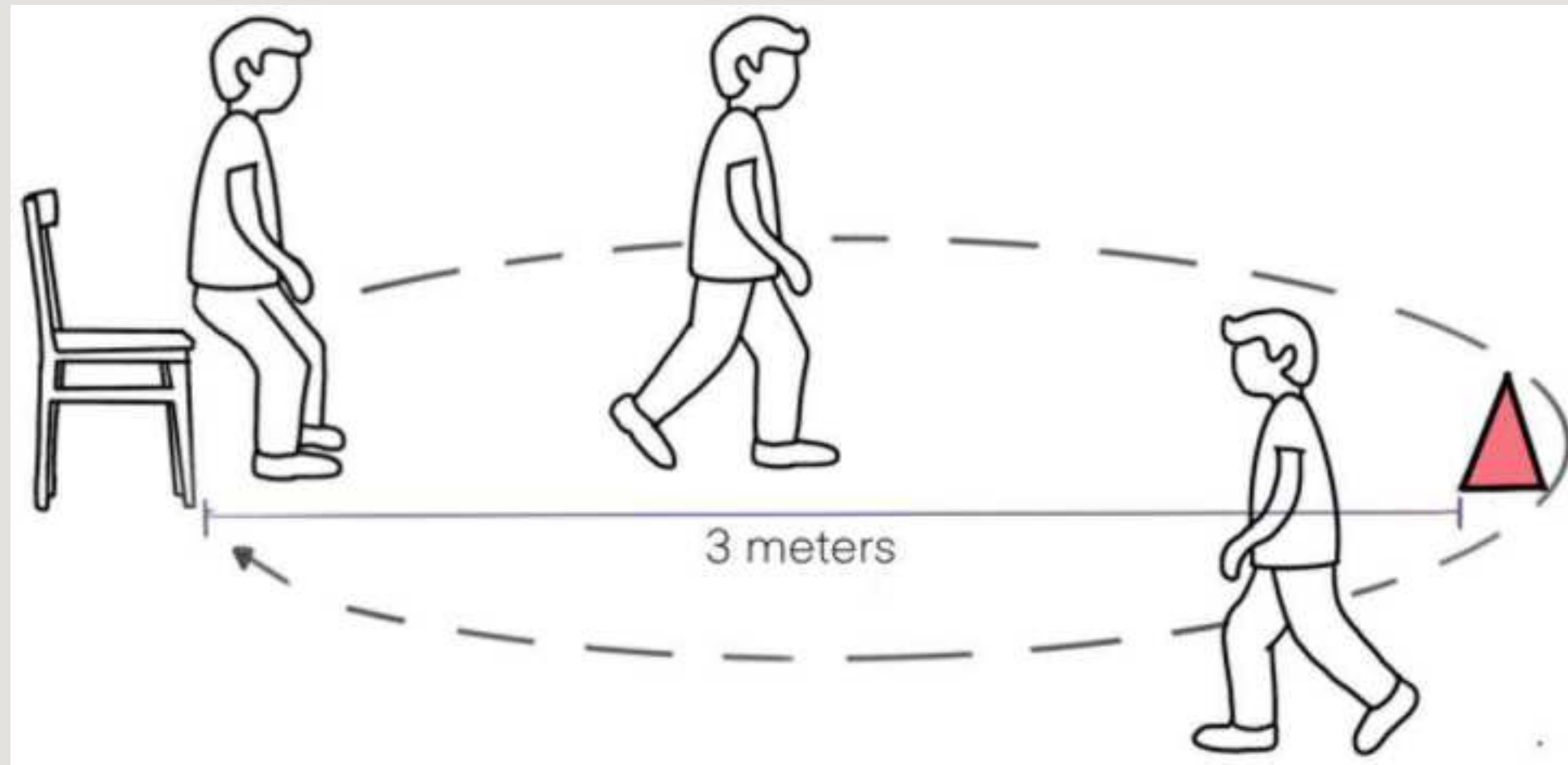


認知能力問題



疾病或藥物影響

跌倒風險評估



< 13.5 s

Time up and go test 時起立行走測試

肌少症風險評估



5次
< 13s

Sit to stand test 坐站測試

肌少症風險評估



女性 < 33 cm
男性 < 34 cm

Calf circumference

小腿圓周



女性 < 16 kg
男性 < 27 kg

Grip Strength

手握力測試

政策倡儀

- 基層醫療署協調地區康健中心/康健站及共同治理網絡定期為全港居於社區的長者進行跌倒風險評估，識別高風險長者預防跌倒
- 資助物理治療防跌訓練服務，家居風險評估及改裝等
- 全港地區康健中心/康健站，提供全面免轉介物理治療痛症服務、眼科健康檢查等，以減低長者跌倒風險

運動示範

強化臂力、肩肘關節穩定性

器材：椅子、水樽（注入 300-500 毫升水）

開始姿勢：

- 分腿端坐，腳踏實地
- 腰稍離椅背
- 右手握水樽，左手按大腿



強化臂力: 力拔千斤

鍛煉部位：
上臂前方、肩後方、上背肌肉

- 右手垂下至兩腿之間
- 將水樽提起至右腰旁
- 感受肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復原位

右手做 10-15 下，
然後左手重複



強化臂力：振臂一揮

鍛煉部位：
上臂後方、肩前方、上背肌肉

- 右手提到右肩旁
- 右臂將水樽舉上正前方
- 感受肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復原位

右手做 10-15 下
然後左手重複



強化臂力：高舉頂天

鍛煉部位：
上臂後方、肩後方、上背肌肉

- 右手提至頭部右側，手肘指向天
- 伸直右前臂，將水樽向上舉
- 感受肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復原位

右手做 10-15 下，
然後左手重複



強化腿力

器材：椅子

開始姿勢：

- 站在椅後，雙手扶穩椅背
- 雙腳與肩同寬/略闊於肩，自然站立



強化腿力：踮腳衝雲

鍛煉部位：小腿肌肉



- 雙腳提起腳跟，踮起時保持腰直
- 感受小腿肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，放下腳跟，回復雙腳站立

重複 10-15 下

強化腿力：微蹲穩步

鍛煉部位：
臀部及大腿前方



- 雙腳腳尖微微向外
- 微微下蹲、臀部向後沉
- 收腹、上身傾前，腰部保持挺直
- 膝蓋不過腳尖，並與腳尖垂直相對
- 感受肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復站立姿勢

重複 10-15 下

強化腿力：蹬腿強膝

鍛煉部位：
大腿、小腿前方肌肉



開始姿勢：

- 分腿端坐，將沙包綁於腳腕上
- 腰靠椅背，雙手抓緊椅邊

- 翹起右腳掌，再慢慢伸直右膝
- 感受大腿及小腿前方肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復原位

重複 10-15 下，左腳重複

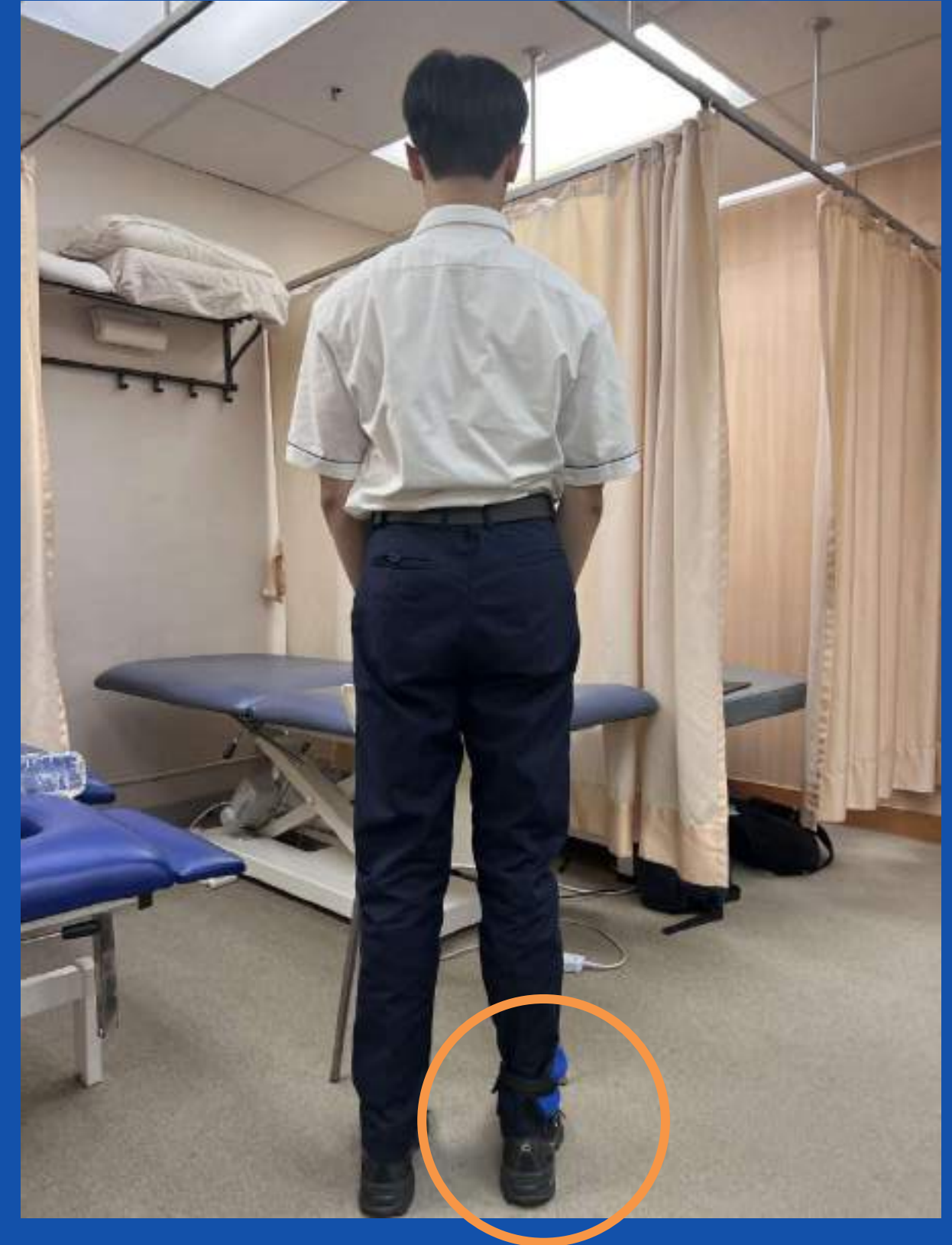
強化平衡

器材：

- 椅子、1-2 磅沙包 / 自製米袋
- 高度合適、穩固的高背椅 / 欄杆

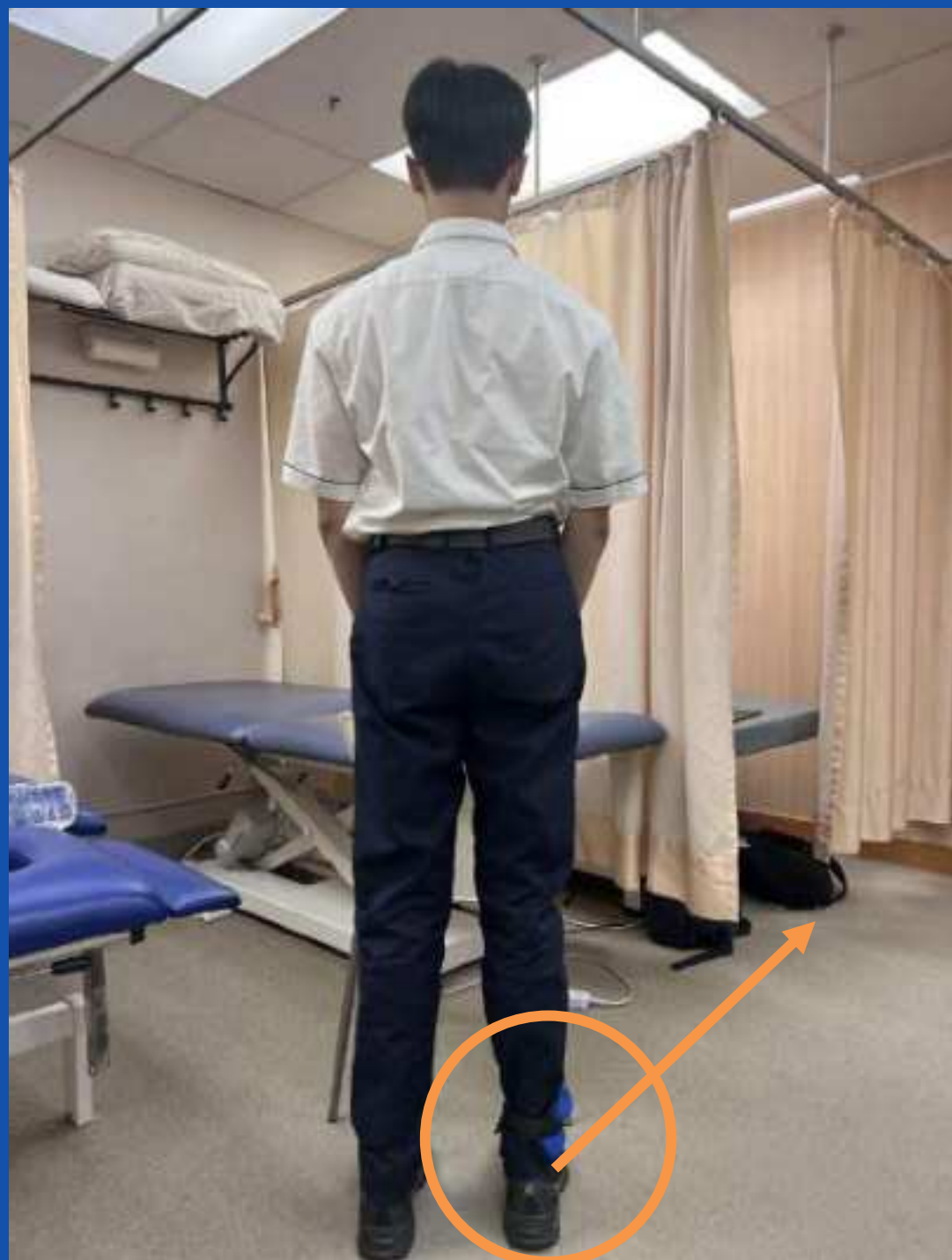
開始姿勢：

- 將沙包綁於足踝
- 站起來，扶穩高背椅 / 欄杆



強化平衡：左右提腳穩步履

改善橫向平衡



- 右腳慢慢向外提起 1-2 尺
- 感受右邊臀部、腰部外側肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復原位

重複 10-15 下，左腳重複

強化平衡：金雞獨立強腰背

改善姿勢、整體平衡



- 右腳提膝至腰部高度
- 挺胸、收緊腹部和臀部
- 感受臀、腹及背部肌肉收緊，保持 5 秒
- 放鬆，回復原位

重複 10-15 下，左腳重複