

预防跌倒指南



如果您有任何问题...

请随时与您的治疗师联络，或前往我们任何一家日间康复中心。
扫描QR码以了解更多。



目录

1. 简介	04
2. 导致跌倒的风险因素	05
3. 预防跌倒的一般原则	06
4. 预防跌倒的的居家锻炼	09
4.1. 背部伸展	
4.2. 膝盖伸展	
4.3. 从坐姿到站立	
4.4. 髋外展（站立）	
4.5. 站立垫脚	
4.6. 抬高脚趾	
4.7. 站姿髋部伸展	
4.8. 单腿抬起	
4.9. 侧身跨步	
4.10. 脚跟 - 脚尖走	
5. 跌倒后如何起身	19

简介



年长者跌倒的风险相对较高。

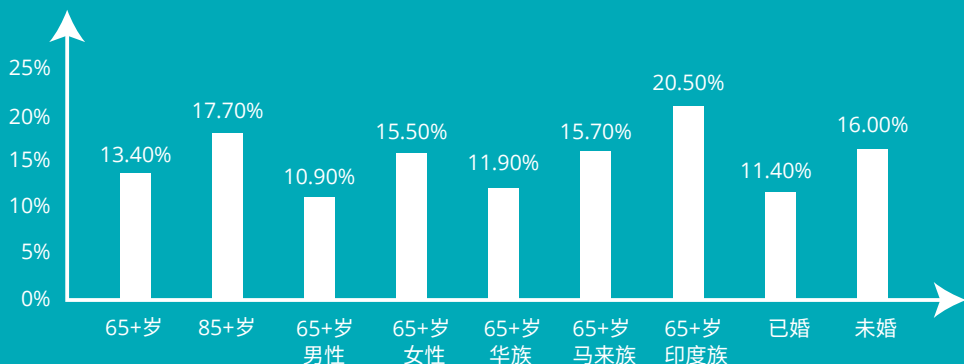
2012年，**每10万** 60岁及以上的年长者中就有 **277.7**人跌倒¹。

58% 的意外跌倒发生在65岁及以上¹。



大多数跌倒发生在**家中**¹。

2010年至少跌倒过一次的新加坡年长者百分比
(根据年龄、性别、婚姻状况和种族划分)²。



¹ https://www.hpb.gov.sg/docs/default-source/pdf/cpg_falls_preventionb274.pdf

² https://www.duke-nus.edu.sg/docs/librariesprovider3/research-policy-brief-docs/predictors-of-falls-among-older-singaporeans.pdf?sfvrsn=e8b838ae_0

导致跌倒的风险因素

如果您对自己的风险因素和健康状况有任何疑问，请咨询医生。



健康状况

- 关节炎
- 失智症
- 帕金森病
- 糖尿病
- 尿失禁
- 中风
- 服用多种药物



身体状况

- 肌肉无力
- 视力差
- 平衡性差
- 营养不良

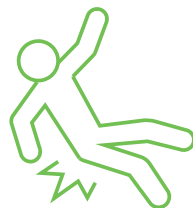


环境因素

- 不合适的鞋
- 地面湿滑或凌乱
- 椅子或马桶低矮
- 光线和能见度差



- 害怕跌倒是一个恶性循环。
- 衰老是人类的正常过程，但因为年纪而跌倒则不是。



预防跌倒的一般原则

定期检查视力

视力差会导致跌倒风险增高。定期检查视力，如果您佩戴眼镜，确保眼镜的度数合适。

穿合适的鞋，定期做足部检查 (特别是患有糖尿病的人士)

- 穿合脚的防滑鞋。鞋子应该易于穿脱。
- 保持良好的足部卫生，定期去看足科医生。



自我预防跌倒

- 裤管或裙子不宜长过脚踝，以免绊倒。把太长的裤管卷起来。
- 不要穿着滑溜的袜子。
- 使用适当的助行器来保持平衡。您可以咨询您的治疗师进行评估。



四脚拐杖



助行架

确保安全的家庭环境

客厅/卧室

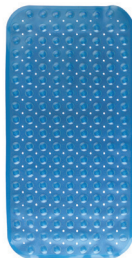
- 摆放家具时留出宽敞的行走通道。
- 清除所有可能造成跌倒的危险物，例如电线、玩具、多余的凳子、桶、地巾和地毯。
- 避免弄湿地板，立即清理污物/溢出物。不要使用过多的水或洗涤剂拖地。走路前确保地面干燥。
- 选择结实的带扶手的椅子，在您站立时可以支撑。不要坐太低的椅子或沙发，因为难以站起来。



厨房/卫生间



使用带有扶手和靠背的淋浴椅



在卫生间和厨房放置防滑地垫或贴纸。



安装扶手杆，帮助您从马桶上站起来。

总之...

- 确保屋内必须有充足的灯，这样您就能看清周围的环境。
- 确保有足够的灯光聚焦在工作和物品上，这样您就能看到更详细的信息。
- 使用间接或漫射光源以减少眩光。
- 电灯开关应安装在易于够到的地方，特别是从床上起来的时候。
- 应随身携带个人报警器，墙上的有线报警器亦应可随时触及。



定期锻炼



力量、平衡性、灵活性和耐力是日常生活活动所必需的。定期锻炼可以帮助你保持这些能力，预防跌倒。

您可以按照治疗师的指示，进行一些简单的锻炼（请参阅下一节）。



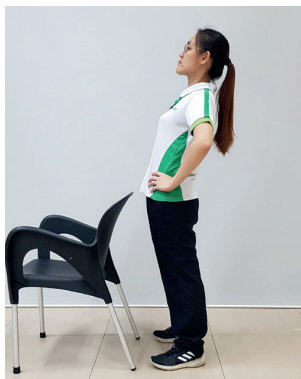
04 预防跌倒的居家锻炼

您应该遵照治疗师的指示进行锻炼。如有任何疑问，请在开始锻炼前咨询您的治疗师。

锻炼时的 注意事项

- 穿着舒适的衣服和包脚的鞋子，让您可以自由活动
- 保持饮水充足
- 身体不适时暂停运动
- 运动时，您可以使用踝部加重带增加挑战性。
请事先与您的治疗师确认这些改良版的运动是否适合您
- 如果在运动时出现这些症状**立即停止**并咨询医生：
 - 胸痛
 - 昏厥
 - 呼吸急促
 - 关节和肌肉的疼痛加剧

背部伸展



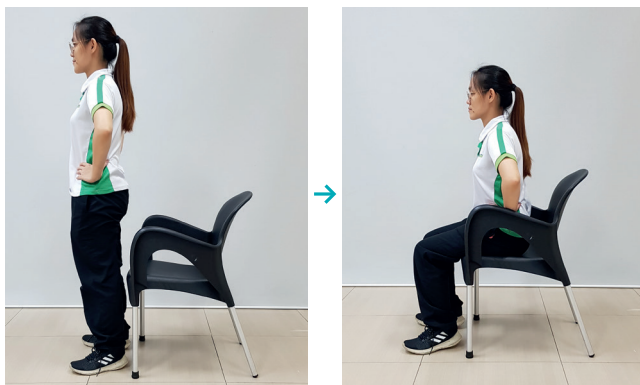
1. 双脚分开与髋部同宽站立，膝盖微微弯曲。
2. 双手放在背部，髋部慢慢向前压，保持下巴向下，直到背部感到拉伸。
3. 保持15秒，重复10次。

膝盖伸展



1. 坐直，双脚放在地板上。
2. 稳健的伸直膝盖和大腿肌肉，直至膝盖完全伸展，腿部呈一直线。
3. 慢慢弯曲膝盖，把脚放回地上。
4. 保持10秒钟，重复10次。

从坐姿到站立



1. 双脚分开与髋部同宽，站在椅子前。
2. 慢慢弯曲膝盖，坐在椅子上，然后再站起来。
膝盖和脚趾应指向同一方向。
3. 重复10次。
4. **(可选)** 休息1分钟，再进行一至三组。

髋外展（站立）



1. 站在结实的椅子旁，将一只手放在椅子上作为支撑。
2. 慢慢的向远离椅子的方向抬起一条腿，再放回来。
动作应缓慢且。保持膝盖和身体挺直。
3. 重复10次。
4. **（可选）** 休息1分钟，再进行一至三组。

站姿垫脚



1. 站在结实的椅子后面，双手放在椅子上作为支撑。
2. 慢慢抬起脚后跟，然后再回到开始的位置。
保持膝盖和身体挺直。
3. 重复10次。
4. **(可选)** 休息1分钟，再进行一至三组。

抬高脚趾



1. 站在结实的椅子后面，双手放在椅子上作为支撑。
2. 慢慢抬起脚前掌，以脚后跟站立，然后再慢慢回到开始的位置。保持膝盖和身体挺直。
3. 重复10次。
4. **(可选)** 休息1分钟，再进行一至三组。

站姿髋部伸展



1. 站在结实的椅子后面，双手放在椅子上作为支撑。
2. 慢慢收缩臀部肌肉，一条腿向后伸展，然后再慢慢的放回开始的位置。保持膝盖和身体挺直。
3. 重复10次。
4. **(可选)** 休息1分钟，再进行一至三组。

单腿抬起



1. 站在结实的椅子后面，双手放在椅子上作为支撑。
2. 慢慢弯曲膝盖，保持10秒钟，然后回到开始的位置。保持膝盖和身体挺直。
3. 重复10次。
4. **(可选)** 休息1分钟，再进行一至三组。

侧身跨步



1. 确保您周围有充足的空间。双脚并拢，双臂放在身体两侧。
2. 直视前方，开始向腿的一侧作侧身跨步，另一条腿跟上。
3. 重复10次，向另一个方向做同样的动作。

脚跟 – 脚尖行走

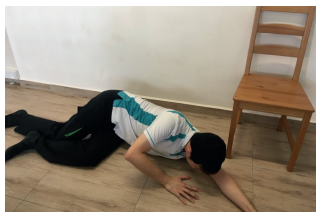


1. 将一只脚紧挨着放在另一只脚前，保持直线行走。
2. 重复5遍。
3. 您也可以倒着走。请事先与您的治疗师确认这些改良版的运动是否适合您。

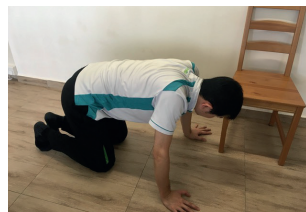
05 跌倒后爬起身

跌倒后，如何爬起身？

注意：起身之前，请先检查身体是否受了伤。若感到虚弱或头晕，请寻求他人帮助，勿独自起身。



第1步： 转为侧卧姿势。用肘部和双手支撑自己。



第2步： 用膝盖和双手支撑自己。



第4步： 爬起身，然后坐在椅子上。



第3步： 抓住一把结实的椅子，变成“骑士姿势”。



第5步： 打电话求助并就医。



服务

乐龄日间护理 | 居家照顾 | 疗养院 | 活跃乐龄活动
康复与理疗 | 全科医疗 | 牙医

社区支援

乐龄活动中心 | 社区护理 | 亨德申养老居

职总保健合作社

55 Ubi Ave 1 #08-01 Singapore 408935

T: +65 6590 4300 | F: +65 6590 4389 | E: enquiries@ntuchealth.sg

W: www.ntuchealth.sg | [f NTUCHealth](https://www.facebook.com/NTUCHealth) | [@ ntuchealth](https://www.instagram.com/ntuchealth)



2022年5月印刷