

肌力訓練

Muscle strength training

一、訓練目的

- (一)肌力訓練可降低因老化造成肌肉流失和虛弱情形，有效維持平衡
- (二)藉由肌力訓練、伸展運動及平衡等綜合性運動訓練，可促進下肢肌力、平衡能力、行走能力等導致跌倒因素降低，有效預防跌倒

二、肌力及平衡訓練

(一) 抬臀運動

目的：訓練臀部、腰部及下肢的肌力

動作：平躺在床上，兩膝及髖關節彎曲，兩腳底與手掌平貼於床，腰部用力，將臀部抬起約 10 秒鐘再放下，每回 10 次，每天三回。臀部不必抬的很高，有離開床面即可



(二) 膝蓋微蹲運動

目的：訓練股四頭肌與臀肌的肌力

動作：雙腳打開與肩同寬，手扶著椅背或助行器，可倚靠牆壁或門站立。緩緩往下半蹲維持 10 秒並保持上半身直立，再慢慢將膝關節伸直回到站姿，每回 10 次，每天三回



(三) 抬腿運動

目的：訓練軀幹及下肢肌力

動作：手扶椅背，輪流將腳伸直往後抬起，每個動作維持 10 秒，重複 10 次。亦可做前抬腳和側抬腳的動作



後抬腿



側抬腿

(四) 墊腳運動

目的：訓練小腿後側肌肉，幫助在站立時維持身體平衡，行走時有助於步伐的前進

動作：雙手扶著欄杆或椅背，雙腳膝關節伸直下墊腳尖，在離地最高點時停住，出聲數 1-5 後放下腳跟，接著翹腳尖使腳趾離開地面，離地最高點時停住，出聲數 1-5 後放下腳趾，以上動作為一次，每回 5 次，每天三回



(五) 單腳站立運動

目的：訓練靜態姿勢平衡能力

動作：單手握著椅背，以單腳站立 10 秒鐘以上，再放下休息，重複做 10~15 次，接著換另一腳



三、肌力訓練注意事項

- (一) 運動時機為飯前或飯後 1.5 小時，且血壓、心跳、呼吸及體溫未出現異常，無身體不適情況
- (二) 有高血壓、心臟病、視網膜病變之患者，於首次運動時請先詢問您的醫師
- (三) 肌力訓練可分少量多次進行，建議每做完一個回合就需休息 10 至 20 秒鐘
- (四) 運動速度以平穩溫和為主，運動時勿憋氣，請口數次數或秒數
- (五) 訓練初期，肌肉些微疼痛為正常現象，可視個人狀況調整運動強度或次數
- (六) 運動過程中，若出現不適症狀(如胸痛、呼吸喘、頭暈、冒冷汗..等)，請即刻停止動作，並請告訴醫護人員

四、參考資料

臺北市政府衛生局網站(長者防跌) 取自

<https://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=702>

林安民 (2017) 糖尿病患之肌力訓練，社團法人中華民國糖尿病衛教學會 2017年12月會訊