

肌 少 症

肌 少 症

肌肉量減少
肌力降低
體能表現降低

影 響

易跌倒骨折
活動力降低
代謝疾病

自我檢測

1. 手指測量: 雙手大拇指與食指圍一圈, 測量小腿肚, 若可圍住, 則異常
2. 皮尺測量小腿肚:
男性 < 34 公分, 女性 < 33 公分, 有肌少症的風險

臨床評估

1. 坐下起立測試: 連續站坐 5 次, 若時間 ≥ 12 秒, 則異常。
2. 握力測試: 若男性 < 28 公斤; 女性 < 18 公斤, 有肌少症的風險。

居家肌力訓練大補帖

第一帖



手拿寶特瓶
手肘彎曲 10 次



手拿寶特瓶高舉過
頭 10 次

第二帖



雙手拿寶特瓶向側邊打開 10 次



第三帖



小腿向後勾 10 次



向後抬腿 10 次

第四帖



手扶椅背, 腳往側邊打開 10 次



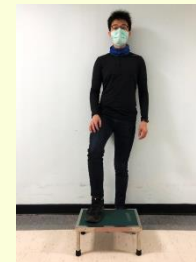
第五帖



兩手叉腰, 起立坐下 10 次



第六帖



背靠牆壁, 單腳踩板凳 10 次