

預防跌倒之照護

跌倒，是老年人事故傷亡第二大主因，臺灣地區 65 歲以上老年人跌倒盛行率達 20.5%，其中有 25% 在跌倒後受傷。而在醫院內佔了院內意外發生的 20.3%，而其隨之而來可能伴隨的挫傷甚至骨折，都會大大影響病友後續之復健，是最不可輕忽的問題。

➤ 容易發生的地點

- 只要人能到達的地方，都有機會發生跌倒意外。
- 浴室，以及狹窄有很多障礙物的地方更容易發生。

➤ 一般發生的原因

- 下床至輪椅 — 輪椅未固定或擺放位置不良，無人在旁扶持。
- 輪椅上 — 坐姿不對，未綁上安全帶，推輪椅方法失誤或未注意障礙物，咳嗽太用力。
- 洗澡時 — 地面太滑，轉位不當，水溫過熱或過低。
- 床上 — 未拉起床欄，翻身時或站姿不穩的病友自行下床。
- 踢到地上障礙物。

➤ 預防方法

- 隨時有人陪伴，在病友移動時都要做好保護措施，不可因為病友能自行走動就放任他自己走。
- 該注意之安全措施勿忘記 — 拉起床欄、綁好安全帶。
- 轉位時，固定床及輪椅。
- 浴室內鋪止滑墊，避免讓病友自行進出廁所，扶手要扶好。
- 推輪椅不要太快且留心前方障礙物。
- 家裡居家環境要整齊，勿在地上堆放很多東西。

運動可以改善體力及平衡，既簡單又容易。

只做一些您感到安全和舒適的運動。

每次只做一、二種運動可能比較安全和容易。

如果有不適，應立即停止鍛鍊。

※ 站立動作時(有跌倒風險者，務必有人陪同)，扶著穩固的桌子邊緣或病房外的欄杆。

■ 抬臀運動 (臀部伸直肌)

平躺，雙膝彎曲

且腳底平放床上

，抬起臀部停留

數秒並且雙手自

然擺放於兩側。



(__回/天，__下/__回，停留__秒/下)

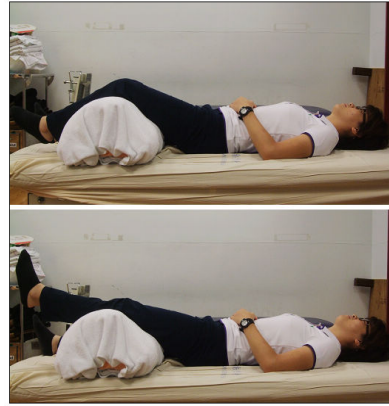
■ 膝伸直 (大腿前側伸直肌)

平躺，於膝下墊

枕頭，膝蓋伸直

並停留數秒，然

後慢慢放下。



(__回/天，__下/__回，停留__秒/下)

■ 坐到站 (限下肢能承重者訓練)

坐姿，臀部往前移，軀幹前傾，雙手扶住

桌子或欄杆，站立起來。



(__回/天，__下/__回，停留__秒/下)

■ 原地踏步(限下肢能承重者訓練)

雙腳與肩同寬站直，提高腿部，將膝提向

胸部，維持姿勢，然後慢慢放下，重覆另

一隻腳。



(__回/天，__下/__回，停留__秒/下)

撰文:林真如物理治療師

慈濟醫院台北分院 復健科

關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽諮詢電話：(02) 6628-9779 分機 3519，我們將竭誠為您服務。

修改日期：2023/02/22