

生活中的力量与平衡 (STABL)

概述手册

介绍

欢迎参加生活中的力量与平衡 (STABL) 课程

这是什么?

STABL 是一系列的活动资源。它旨在通过提高您的力量和平衡能力,为您的健康和独立提供帮助,同时降低您跌倒的风险。STABL 包括:

- 3个级别(坐、站、移动)的力量和平衡居家活动。
- 目标设定信息。
- 记录进度的跟踪表。

为什么这很重要?

跌倒虽然时有发生,但它并非衰老的正常现象,而是可以预防的。随着年龄的增长,人的力量会有所下降,反应也可能会变迟钝,从而更容易跌倒。在不列颠哥伦比亚省,社区内三分之一的老年人每年都会发生跌倒,而跌倒又会导致严重受伤和丧失独立生活的能力。好消息是,您可以通过开展 STABL 等活动来增强力量和平衡能力,从而降低跌倒的风险。《加拿大 24 小时运动指南》建议成年人每周至少进行两次针对所有主要肌群的力量锻炼。对于 65 岁及以上的老年人,还建议每天都进行平衡活动。

这对我有什么帮助?

运动的其他好处还包括改善身体机能、情绪、精力和记忆力。这意味着您可以...

- ✔ 做自己喜欢的事情,比如与朋友或家人一起外出,与孙辈一起玩耍,参加课程、训练或其他娱乐活动。
- ✔ 感觉更快乐,精力更充沛。
- ✔ 能够清晰地思考,并记住姓名和预约等事宜。
- ✔ 更长久地保持独立生活的能力,比如自己做家务、个人护理、购物以及继续享受惬意的生活。



安全性

参加锻炼是否安全？

STABL 在设计之初既考虑了安全性也考虑了每个人的实际能力 — 它适合每一个人。您的身体离不开运动,但只要运动就有风险。您要自己负责做出安全的选择。不经常锻炼身体也会带来风险。缺乏活动会引发许多长期健康状况,并且也会增大跌倒的风险。

出于某些原因,在增加或开始一项新活动之前,制定更加个性化的活动计划或参考其他指南会让您获益良多,比如:

- 您在过去六个月内发生过重大的医疗事件(例如:手术、心脏病发作、意识丧失等)。
- 您在休息时呼吸急促,或活动时头晕。
- 您发生过脊柱骨折、压缩性骨折或骨骼病变。

如果您存在上述情况,或者您不确定开始锻炼是否安全,请联系医生等健康专业人士。您也可以致电不列颠哥伦比亚省健康热线,免费咨询合格的运动专家。请在周一至周五太平洋时间上午 9:00 至下午 5:00 之间拨打 811(听力障碍人士请拨打 711)。STABL 资源不能取代医疗建议。

在有健康问题或症状时锻炼

大多数老年人至少都有一种长期健康问题。即便您有健康问题,也仍然可以安全地进行锻炼。事实上,运动通常有助于控制病情,但务必要遵循以下安全建议。如果您...

- 患有糖尿病:控制血糖,避免出现头晕等症状。
- 肌肉痉挛或无力(如帕金森氏症):始终扶着台面进行站立和行走活动。
- 呼吸急促(如慢性阻塞性肺病(COPD)或哮喘的症状):在活动间隙休息,或降低每项活动的强度但增加活动频率,以免加重症状。
- 头晕或眩晕:循序渐进,总是扶着台面做站立和行走活动。
- 脚麻木或刺痛:总是扶着台面进行站立和行走练习。
- 血压偏高或偏低:慢慢改变姿势,让身体有充分的时间进行调整。
- 记忆力衰退或难以完成复杂任务:一定要在他人协助下以及扶着台面做站立活动。

选择 STABL 级别: 坐、站还是移动?

从哪个级别开始?

每个级别的锻炼都会给您带来许多健康益处。只要回答以下问题,就能帮助您决定哪个级别对您最适

合、最舒适和最安全。

问题1: 您在大部分日常活动中都要依靠轮椅吗?

- 是的。→ 从第 1 级开始:坐。
- 不是。→ 转到下一个问题

问题2: 您是否要扶着稳固的物体表面,或靠其他移动支撑器具才能站立 30 秒?

- 是的。→ 从第 1 级开始:坐。
- 不是。→ 转到下一个问题

问题3: 无论是否有移动支撑器具(包括手杖或助行器),您都能走到房间的另一头并顺利返回吗?

- 不能。→ 从第 1 级开始:坐。(如果感觉太简单,请尝试做一些第 2 级的活动)
- 能够。→ 从第 2 级开始:站。

上述问题都不建议我从第 3 级(移动)开始。为什么?

- 第 3 级的活动更为复杂,需要尽量少用手扶着稳固的表面来进行站立和移动活动。一旦您可以在不用扶着台面或依靠助行器的情况下完成第 2 级的所有活动,就可以安全地开始尝试第 3 级的活动。

如果您仍然不确定从什么级别的活动开始,您可以致电不列颠哥伦比亚省健康热线 8-1-1。

资源

有关预防跌倒的更多信息和资源,您可以查看不列颠哥伦比亚省的预防跌倒与受伤网站 – “Finding Balance BC”。在该网站上,您可以找到所有 3 个级别的 STABL 活动视频。

Finding Balance BC

网址: <https://findingbalancebc.ca/>

如需咨询合格的运动专家,您可以联系不列颠哥伦比亚省健康热线 (HealthLink BC)。

不列颠哥伦比亚省健康热线

电话: 周一至周五太平洋时间上午 9:00 至下午 5:00 之间拨打 8-1-1 (聋哑人和听力障碍者请拨打 7-1-1)。

电子邮件: 向合格的运动专业人士发送电子邮件 | 不列颠哥伦比亚省健康热线

网址: [体育活动服务](#) | 不列颠哥伦比亚省健康热线

其他预防跌倒的资源:

- 不列颠哥伦比亚省健康热线预防跌倒网页: [预防跌倒 | 不列颠哥伦比亚省健康热线](#)
- 不列颠哥伦比亚省政府预防跌倒网页: [预防跌倒 – 不列颠哥伦比亚省](#)
- 活跃老龄化网络资源: [锻炼是预防跌倒的关键之一.pdf](#)
- 加拿大骨质疏松症: <https://osteoporosis.ca/>
- 关节炎协会: <https://arthritis.ca/>
- 运动即药物: [Physical Activity for Older Adults 2021.pdf](#)
- 加拿大 24 小时运动指南: [Adults 65+ 24-Hour Movement Guidelines](#)