

跌倒风险自测表

请为以下每项陈述圈选“是”或“否”

我在过去 6 个月内跌倒过。 建议:了解更多关于减少跌倒风险的信息,因为跌倒过的人更有可能再次跌倒。	是 (2) 否 (0)
我正在使用或已被建议使用手杖或助行器来确保出行安全。 建议:与物理治疗师讨论最适合您需求的助行器。	是 (2) 否 (0)
我有时走路会感到不稳。 建议:加强锻炼,以增强力量和改善平衡,因为这已被证明可以减少跌倒的风险。	是 (1) 否 (0)
在家里时,我要扶着家具才能走稳。 建议:每天进行平衡练习,减少可能导致绊倒或滑倒的居家危险。	是 (1) 否 (0)
我担心自己会跌倒。 建议:知道如何预防跌倒,就能减少恐惧并有助于保持积极的生活。	是 (1) 否 (0)
我需要用手撑住才能从椅子上站起来。 建议:增强肌肉力量可以降低跌倒和受伤的风险。	是 (1) 否 (0)
我连走上马路牙子都有些困难。 建议:日常锻炼可以帮助提高力量和平衡力。	是 (1) 否 (0)
我经常要急着上厕所。 建议:与您的医生或失禁专家讨论如何减少急着上厕所的问题。	是 (1) 否 (0)
我的脚丧失了一些知觉 建议:与您的医生或足科医生谈谈,因为腿脚麻木容易导致绊倒和跌倒。	是 (1) 否 (0)

请为以下每项陈述圈选“是”或“否”

<p>服用的药物有时会让感到头晕目眩或比平时更疲倦。</p> <p>建议:与您的医生或药剂师讨论哪些药物副作用可能会增大跌倒的风险。</p>	<p>是 (1) 否 (0)</p>
<p>我要靠吃药才能入睡或改善情绪。</p> <p>建议:与您的医生或药剂师讨论要想晚上睡好觉有什么更安全的替代方案。</p>	<p>是 (1) 否 (0)</p>
<p>我经常感到悲伤或沮丧。</p> <p>建议:与您的医生讨论抑郁症的症状,让他们帮您找到积极的解决方案。</p>	<p>是 (1) 否 (0)</p>
<p>将每个回答“是”所对应的括号中的分数相加。</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔴 如果您得分为 3 分或更低,且没有跌倒过,那么您跌倒的风险很低。 🟡 *如果您得分为3分或以下,但在去年有跌倒过,那么您可能存在跌倒的风险。 🟠 如果您得分为 4 分或以上,那么您可能存在跌倒的风险。 🟢 与您的医生讨论此清单,以便找到降低风险的方法。 	<p>总分:</p>

上述清单由大洛杉矶退伍军人事务部老年研究教育临床中心及其附属机构开发,是一个经过验证的跌倒风险自我评估工具 (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson&Kramer, 2011)。

家居安全提示

常规安全	<p>始终随身携带移动电话、呼叫警报系统或手机，或把它们放在家中和室外触手可及的地方。</p>
	<p>把常用物品放在容易拿到的地方，避免取用时弯腰或探身幅度过大。将较重的物品存放在橱柜的较低位置。请他人帮忙拿取高处的物品。必要时，请使用带安全扶手的踏脚凳或拾取辅助工具。</p>
	<p>避免走路时看手机。</p>
在家中走动	<p>使用稳固的扶手椅，并且高度应便于您起身或坐下。</p>
	<p>如果起身太快会感到头晕，可在起身前将脚后跟反复抬放 15 - 30 秒，以促进血液循环，然后再慢慢站起身。</p>
	<p>穿合脚的拖鞋或鞋子，鞋底应防滑，并要系紧鞋带或将粘扣带（即“魔术贴”）粘紧。</p>
宠物	<p>如果您养有宠物，在家中走动及弯腰喂养和照顾宠物时须小心。给宠物戴上带铃铛的项圈，这样当它们在附近时您就能听到。</p>
	<p>如果宠物需要系上牵引绳外出散步或玩耍，请考虑让它们在院子里自由活动、带它们前往不用系牵引绳的公园、预约遛狗服务，或者请家人/朋友/邻居帮忙。</p>

草稿-1

照明	改善家中的照明。加装额外的灯具, 并使用至少 75 瓦的灯泡。请联系当地的五金店了解更多选择。
	借助照明设备指引您在夜间前往洗手间。建议使用天黑后会自动亮起的夜灯或运动感应灯。
	在楼梯顶部和底部都安装一个电灯开关, 或会自动亮起的感应灯。
	在床头方便的位置准备一盏灯。
	为窗户安装轻薄的窗帘或百叶窗, 以防在晴天出现眩光。
地板	重新摆放家具, 以便您通过房间或过道时畅通无阻, 并留出可便于使用助行器的空间。
	取走小块地毯, 或者用双面胶带或特殊防滑背衬来固定地毯。
	捡起散落在地板上的文件、书籍、鞋子、盒子或其他物品。
	卷起或用胶带固定好墙边的电线。如有需要, 请电工另外安装一个电源插座。
	立即擦掉洒落在地上的液体, 以免滑倒。
楼梯	确保所有台阶和楼梯至少有一个牢固的扶手。
	确保台阶踏脚经过了防滑处理, 并在台阶前缘处刷上颜色反差较大的油漆, 或粘贴反差色的胶条, 以便看清台阶边缘。
	修复松动、破损或不平整的台阶。
	确保正确使用步行辅助装置, 助行器不适合在楼梯上使用。

草稿-2

浴室	在浴缸和/或淋浴间铺设橡胶垫或防滑条。
	在浴缸/淋浴间内和马桶旁边安装牢固的扶手。考虑在淋浴间内准备一把淋浴椅。如果您要在浴缸中洗浴, 请考虑使用浴缸转移凳, 避免跨过浴缸边缘时滑倒。
	如果您不方便使用马桶, 请考虑使用高架马桶座圈或高位马桶。
	将肥皂、洗发水和毛巾放在触手可及的地方。
卧室	确保床的高度易于上下。考虑使用床边辅助把手来帮助移动。
	将助行器放在床边易于取用的地方。
房屋外围	确保妥善维护房屋周围的道路并保持整洁(例如, 道路上没有开裂/松动的位置、松散的碎石、过于繁密的植物/杂草、悬垂的树木或在走道上拖放的花园水管, 以及湿滑的树叶、积雪、结冰等季节性危险因素)。
	确保室外楼梯配有牢固的栏杆和防滑条, 并且没有积雪、结冰和杂物。
	修剪树木或高大的灌木丛、做园艺或安装季节性灯具时, 请选择长柄工具而不要借助梯子进行操作。
	对于需要攀爬梯子或上屋顶开展的工作, 应请人或雇人代劳。

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。

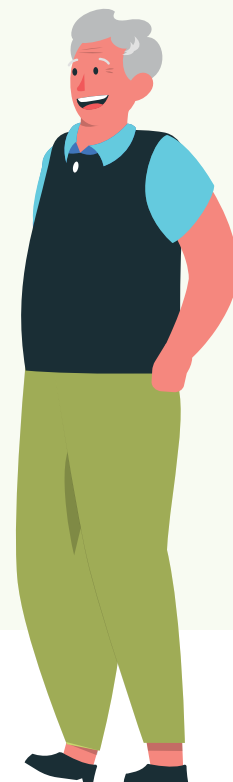
为什么这很重要?

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](#)

生活中的力量与平衡 (STABL) 目标设定工作表

您为什么要这么做? 什么对您很重要?

在改变生活方式时, 问问自己“我为什么要这样做?”和“什么对我很重要?”, 这两个有意义的问题将为您带来帮助。也许您希望能够参加家庭聚会或活动, 独自去商店购物, 甚至想在今年的比赛中大显身手。不妨花点时间思考这些问题, 然后写下一些初步的想法。

对我来说, 变得更强壮很重要, 因为...

目标:

现在, 您已经思考了对您而言重要的事情, 问问自己 STABL 能如何帮助您参与这些活动。使用下面的 STABL 工作表写下 1 - 2 个目标, 并开始思考如何去实现它们。

尝试明智地实现自己的目标:

- ▶ **具体化** (您到底想做什么)
- ▶ **可量度** (您将如何追踪自己进度)
- ▶ **可达成** (时间上是否现实)
- ▶ **相关性** (为什么目标对您很重要)
- ▶ **时效性** (何时能实现您的目标)

重要的是要知道, 朝着目标取得的任何进展都是好事情!

示例:

亚历克斯的目标是能够自己下地, 并再次站起来, 这样他就可以和孙儿们一起玩了。亚历克斯认为在 3 - 4 个月内实现这一目标是现实的。为了实现这一目标, 亚历克斯将通过每周进行 3 次 STABL 活动来专注于增强全身力量。



示例:

卡贾尔的目标是让自己在做家务活动时感觉更稳健、更自信, 比如收拾杂物和整理工作间。她认为在一个月后的生日前实现这一目标是现实的。为了实现这一目标, 卡贾尔将每天专注于进行 STABL 平衡活动。当她在活动过程中不再需要经常休息和帮助时, 她就知道自己已经实现了目标。

工作表

您的目标是什么？您希望能够做什么？

例如：散步、走动或远足、与亲友联络或者一起拥抱大自然、在花园里工作、在婚礼或文化活动中跳舞等。

您将采取哪些措施来实现自己的目标？

例如：完成一定次数的锻炼计划，每天早上做平衡练习，每天进行短距离散步。

1. _____
2. _____
3. _____

您如何衡量自己的进展？

例如：您可以步行或坐轮椅走过多少个街区、保持平衡的时间、重复运动的次数。

您实现目标的期限是什么？

例如：一个月，六个月，下个生日前。

谁能支持您实现目标？

是否有人陪您一起增大活动量, 或为您加油打气？

在实现目标时, 您会有什么感觉？

开始养成新习惯时遇到障碍是正常的。您可能会遇到哪些挑战？如何确保自己能够继续朝着目标努力？

生活中的力量与平衡 (STABL)

级别 1 – 坐

这些活动将有助于增强您的力量和平衡能力, 并降低跌倒和受伤的风险。
要循序渐进, 直到每天都能进行这些活动。

为了确保从最适合您的级别开始, 请参阅 STABL 概述和说明手册。

如有任何疑问, 请致电不列颠哥伦比亚省健康热线 811 与运动专家交谈。

建议

准备事项

- ▶ 准备一套稳固的桌椅
- ▶ 在身边准备一个电话或警报系统以备不时之需
- ▶ 穿上舒适的衣服和防滑的闭趾/包跟鞋

停止

- ▶ 如果出现新的疼痛或疼痛加剧, 请停止活动。如果突然出现胸痛、背痛或呼吸困难, 请拨打 911。

在椅子上坐直, 开始以下所有活动:

- ▶ 双脚平放在地上
- ▶ 将头顶朝天花板方向伸直

呼吸

- ▶ 确保在整个活动期间保持均匀缓慢的呼吸

休息

- ▶ 如有需要, 可在活动间隙休息一下



1) 缓慢行走



- 保持坐直 4 到 6 秒或缓慢呼吸三次
- 端坐在椅子上, 不要靠着椅背或坐得太靠前



- 抬起一只脚, 然后抬起另一只脚, 就像是在慢慢行走一样
- 每只脚抬起 4 到 6 次



身体尽量不要向后靠

挑战性动作

- 尝试将一只脚抬起 4 到 6 秒
- 尝试摆动手臂, 就像在走路一样



尝试将一只脚抬起 4 到 6 秒



尝试摆动手臂, 就像在走路一样

2) 抬脚后跟和脚尖



1

坐直



2

- 同时抬起双脚的脚后跟, 并保持 3 秒钟
- 放下脚后跟



3

- 同时抬起双脚的脚尖, 并保持 3 秒钟
- 放下脚尖
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试将手放在大腿上



- 坐直
- 双臂向前伸, 掌心向上



- 将肘部向后拉, 使其保持在身体两侧
- 肩膀保持放松
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- ⌚ 尝试做 8 到 12 次
- ⌚ 尝试将手臂伸得更高、张得更开



尝试将手臂伸得更高、张得更开





- 坐直
- 尝试双脚用力踩地面, 以便让身体离开椅子



- 坚持踩 3 秒钟, 然后放松
- 确保保持呼吸
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 🕒 尝试做 8 到 12 次
- 👉 尝试双脚用力踩地面, 以便让身体离开椅子



坐直



- 一只脚向旁边跨一步, 就像要跨过水坑一样
- 让脚在地上踩稳



将脚收回



- 让另一只脚做同样的动作
- 每只脚做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试跨快一点
- 尝试向前、向旁边和向后跨步, 就像在跳踢踏舞一样



尝试向前、向旁边和向后跨步, 就像在跳踢踏舞一样



- 坐直
- 端坐在椅子上, 不要靠着椅背或坐得太靠前



- 抬起一只脚, 让腿慢慢向前伸直
- 将脚尖往回钩
- 身体尽量不要后倾



- 将脚收回并放下
- 用另一条腿做同样的动作
- 每条腿做 4 到 6 次

挑战性活动

- ① 每条腿尝试做 8 到 12 次
- ② 尝试抬起脚, 用脚尖在空中画 3 圈



尝试抬起脚, 用脚尖在空中画 3 圈



- 在一张稳固的桌子前坐直
- 双手伸直放在桌子边缘
- 弯曲双臂, 胸口靠近桌子边缘



- 伸直手臂, 将身体推离桌子
- 保持背部挺直, 肩膀放松
- 做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试放慢动作

■ 后续步骤

如果您可以完成第 1 级中的所有活动, 并且能够站立 30 秒 (无论是否需要辅助支撑), 那么您就可以进入第 2 级。第 2 级活动需要站在台面前进行并以手作为支撑。

请浏览 www.findingbalancebc.ca,
获取第 2 级活动信息及更多资源。



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

生活中的力量与平衡 (STABL)

级别 2 – 站

这些活动将有助于增强您的力量和平衡能力, 并降低跌倒和受伤的风险。
要循序渐进, 直到每天都能进行这些活动。

为了确保从最适合您的级别开始, 请参阅 STABL 概述和说明手册。

如有任何疑问, 请致电不列颠哥伦比亚省健康热线 811 与运动专家交谈。

建议

准备事项

- 准备一个台面和一把稳固的椅子
- 在身边准备一个电话或警报系统以备不时之需
- 穿上舒适的衣服和防滑的闭趾/包跟鞋

站直身体并用双手扶在台面上, 开始做以下所有活动:

- 双脚与肩同宽
- 将头顶朝天花板方向伸直

呼吸

- 确保在整个活动期间保持均匀缓慢的呼吸

休息

- 如有需要, 可在活动间隙休息一下

停止

- 如果出现新的疼痛或疼痛加剧, 请停止活动。如果突然出现胸痛或背痛或呼吸困难, 请拨打 911。



1) 抬脚后跟和脚尖



身体站直, 双手扶在台面上



- 让双脚的脚后跟离地, 并保持 3 秒钟
- 把脚后跟放回地面
- 反复做 4 到 6 次



- 将一只脚的脚尖抬离地面, 并保持 3 秒钟
- 放下脚尖



- 换另一只脚做同样的动作
- 每只脚做 4 到 6 次

挑战性活动

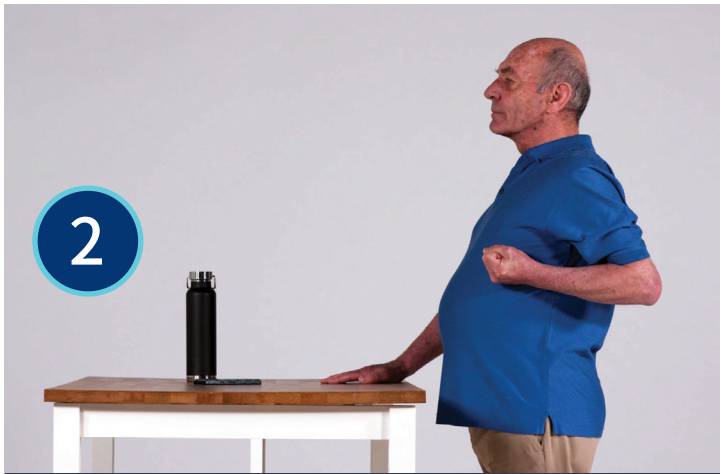
- ⊕ 尝试做 8 到 12 次
- ⊕ 尝试保持更长时间
- ⊕ 尝试仅使用指尖或单手支撑身体





1

- 身体站直, 单手扶在台面上
- 另一只手向前伸直, 掌心向上



2

- 将肘部向后拉, 使其保持在身体侧边
- 肩膀保持放松
- 换另一只手做同样的动作
- 每手臂做 4 到 6 次

挑战性活动

- ⌚ 尝试做 8 到 12 次
- ⌚ 尝试将手臂伸得更高、张得更开
- ⌚ 尝试仅使用指尖来支撑身体



3

尝试仅使用指尖来支撑身体



4

3) 侧跨后退步



站直身体, 双手扶在台面上



- 一只脚向旁边跨一步, 就像要跨过水坑一样
- 双脚在地上踩稳



将脚收回



- 将脚向身后跨一步并踩稳
- 将脚收回
- 换另一只脚做同样的动作
- 每只脚反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试跨快一些, 就像在跳舞一样
- 尝试仅使用指尖或单手来支撑身体



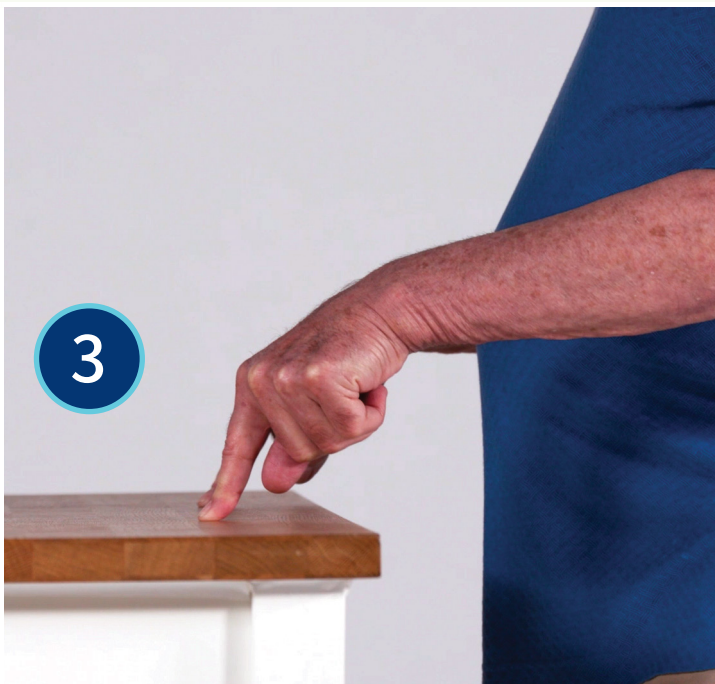
- 站直身体, 双手扶在台面上
- 弯曲一边膝盖, 让脚向身后抬起
- 保持 4 至 6 秒或缓慢呼吸 3 次
- 换另一只脚保持身体平衡

挑战性活动

- 尝试保持平衡更长时间
- 尝试仅使用指尖或单手来支撑身体



尝试仅使用指尖或单手来支撑身体



5) 手臂轻推

方法 1 - 带扶手的椅子



1

- 在椅子上坐直, 双脚平放在地上
- 双手放在椅子扶手上



2

- 手向下压, 尝试伸直手臂
- 肩膀保持放松

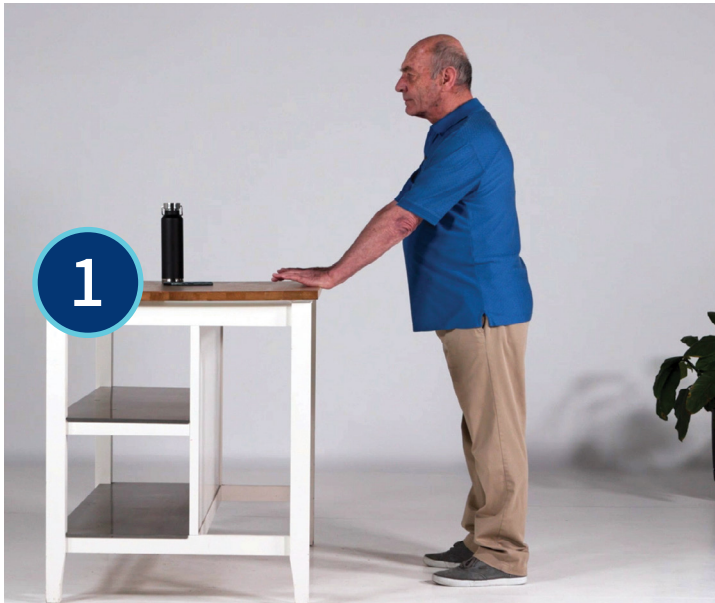


3

- 放低身体并坐回椅子上
- 反复做 4 到 6 次

如果没有带扶手的椅子, 请改为
使用台面 →

5) 手臂轻推 方法 2 - 台面



- 面向台面站直
- 双手放在台面上, 伸直双臂



- 弯曲双臂, 让胸口靠近台面
- 双手推离台面并伸直手臂



- 保持背部挺直, 肩膀放松
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试放慢速度



在椅子上坐直, 双脚平放在地上



身体前倾, 背部挺直



- 双脚向下用力, 让自己站起来
- 慢慢地向后坐下来
- 确保过程中保持呼吸
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 🕒 尝试做 8 到 12 次
- 🕒 尝试慢慢坐下

膝盖酸痛?

- 🕒 把毛巾或毯子叠起来垫在座位上, 以便增加高度
- 🕒 尝试用手臂来支撑身体



- 一只脚向身后跨一步
- 确保脚尖朝向前方
- 保持 4 至 6 秒或缓慢呼吸 3 次



- 稍微弯曲后腿膝盖, 让拉伸感转移到腿下部
- 保持 4 至 6 秒或缓慢呼吸 3 次
- 换另一只腿做同样的动作

挑战性活动

- 尝试保持更长时间
- 尝试仅用指尖或单手来支撑

■ 后续步骤

如果您不用扶住台面就能完成第 2 级中的所有活动，那么您就可以进入第 3 级。第 3 级更具挑战性，包括站立和移动活动。

请浏览 www.findingbalancebc.ca，
获取第 3 级活动信息及更多资源。



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

生活中的力量与平衡 (STABL)

级别 3 – 移动

这些活动将有助于增强您的力量和平衡能力, 并降低跌倒和受伤的风险。**要循序渐进, 直到每天都能进行这些活动。**

为了确保从最适合您的级别开始, 请参阅 STABL 概述和说明手册。

如有任何疑问, 请致电不列颠哥伦比亚省健康热线 811 与运动专家交谈。

建议

准备事项

- ▶ 准备一个台面和一把稳固的椅子
- ▶ 在身边准备一个电话或警报系统以备不时之需
- ▶ 穿上舒适的衣服和防滑的闭趾/包跟鞋

在台面前站直, 开始以下所有活动

- ▶ 双脚与肩同宽
- ▶ 将头顶朝天花板方向伸直
- ▶ 如果需要支撑, 请用一只手扶在台面上
- ▶ 如果感觉良好, 请尝试仅使用指尖来支撑

呼吸

- ▶ 确保在整个活动期间保持均匀缓慢的呼吸

休息

- ▶ 如有需要, 可在活动间隙休息一下

停止

- ▶ 如果出现新的疼痛或疼痛加剧, 请停止活动。如果突然出现胸痛或背痛或呼吸困难, 请拨打 911。



1) 脚尖行走和脚跟行走



挑战性活动

- 尝试走 8 到 12 步
- 用脚尖或脚后跟来转身
- 尝试用脚尖或脚后跟往后走几步

2) 划船动作



1

站在在柜台旁边, 昂首挺胸



2

双臂向前伸直, 掌心向上



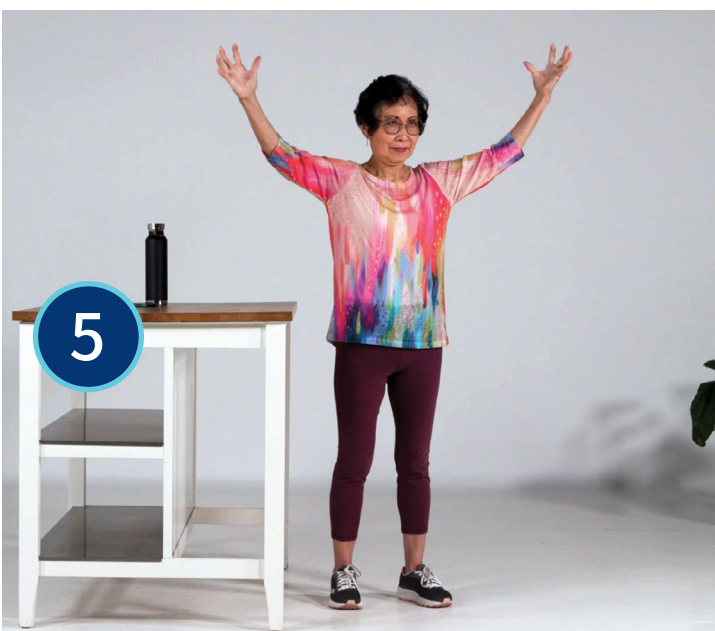
3

- 将肘部向后拉, 使其保持在身体两侧
- 肩膀保持放松
- 反复做 4 到 6 次

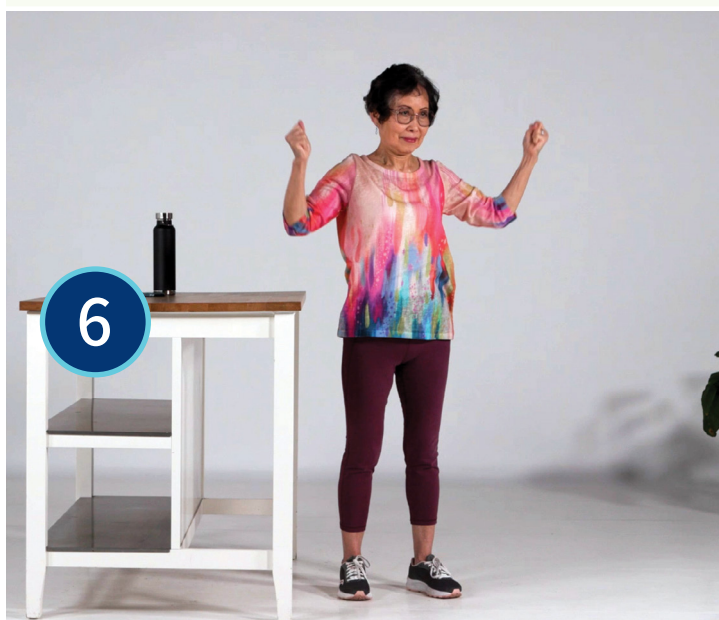


挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试将手臂伸得更高、张得更开
- 手臂一边做动作, 一边尝试向前走



尝试将手臂伸得更高、张得更开



3) 走直线



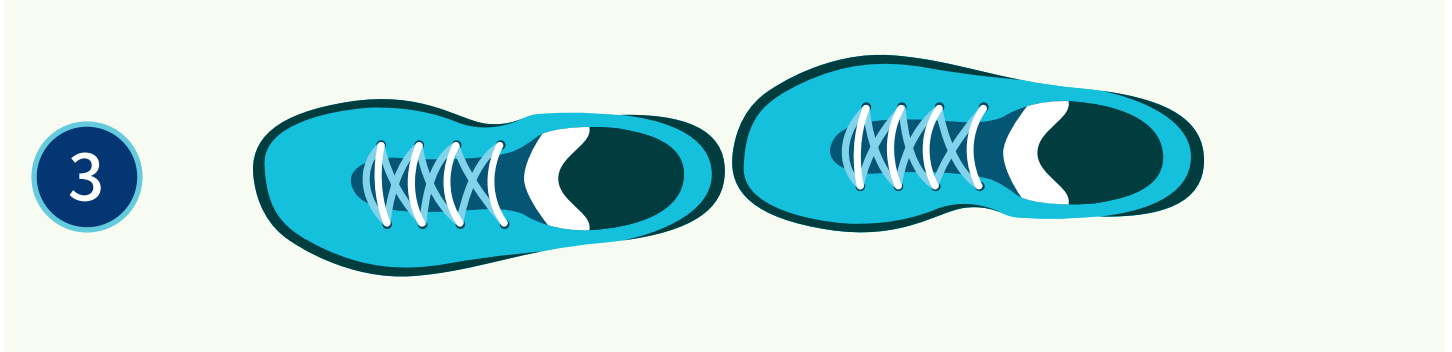
1

单手扶住在台面站直



2

- 沿直线慢慢向前走, 每走一步都要让脚尖碰到脚后跟
- 走 4 到 6 步



3

- 慢慢向后走直线, 每走一步都要用脚尖碰到脚后跟
- 走 4 到 6 步



挑战性活动

- 尝试多走几步
- 尝试仅使用指尖来扶住台面
- 尝试每走一步都抬脚在空中停顿片刻



4

尝试每走一步都抬脚在空中停顿片刻

4) 缓慢坐下



- 让椅背靠墙
- 在椅子前站直



慢慢地向后坐下



- 双脚向下用力, 让自己站起来
- 保持背部挺直, 保持呼吸
- 重复做 4 到 6 次

挑战性活动

- ⌚ 尝试做 8 到 12 次
- ⌚ 尝试坐得更慢一点
- ⌚ 尝试在快要坐下时又站起来

膝盖酸痛?

- ⌚ 把毛巾或毯子叠起来垫在座位上, 以便增加高度
- ⌚ 尝试用手臂来支撑身体

5) 手臂轻推



1

- 面向墙壁站直
- 双手放在墙上, 与肩同高, 手臂伸直



2

弯曲双臂, 让胸口靠近墙壁



3

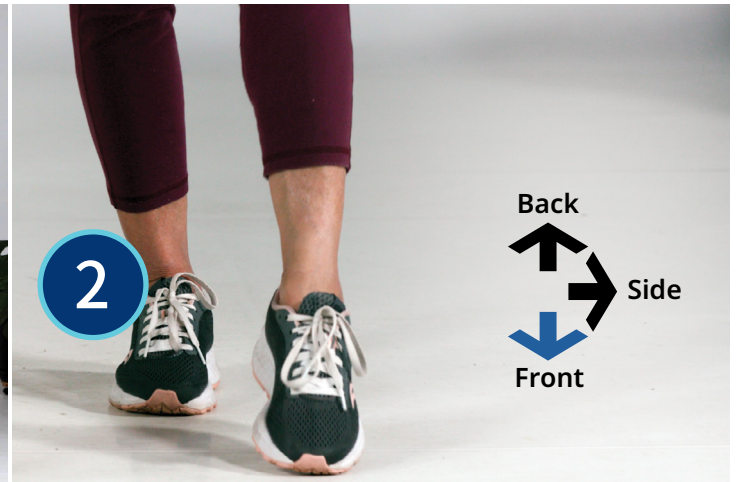
- 推离墙壁并伸直手臂
- 重复做 4 到 6 次

挑战性活动

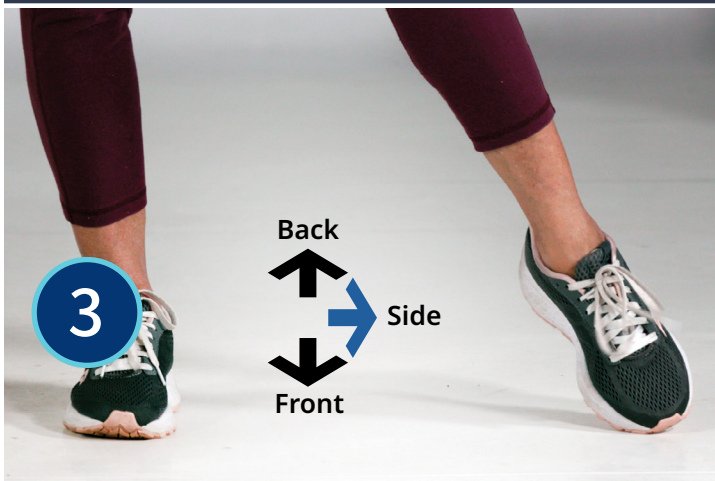
- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试放慢速度



在台面旁边站直，一只手扶在台面上



- 用一只脚的脚尖在身体前方点一下地，然后再在侧面和后面点一下地
- 将脚收回

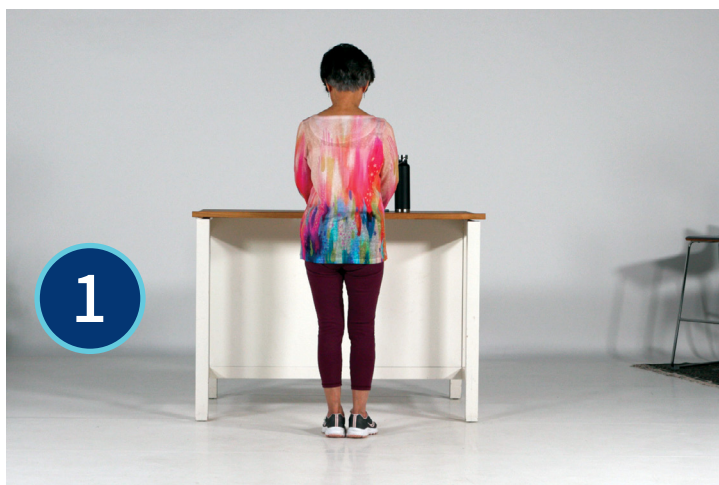


- 转身并换另一条腿做同样的动作
- 每条腿做 4 到 6 次



挑战性活动

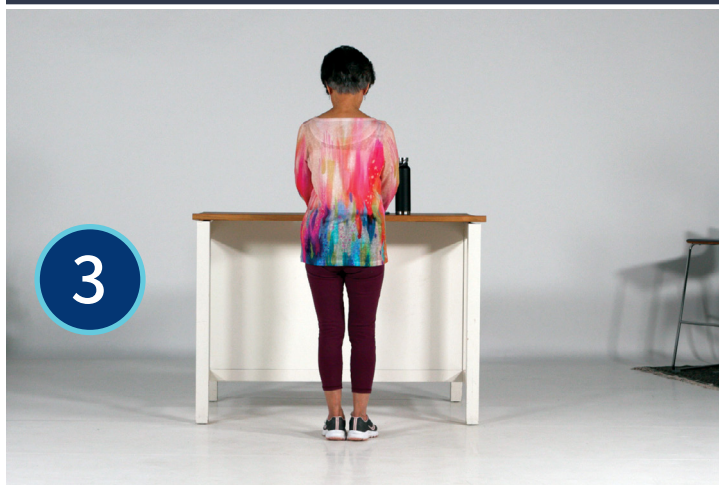
- ⊗ 尝试动作更快一点
- ⊗ 尝试以不同的顺序(侧面、前面、背面)来点脚
- ⊗ 尝试仅使用指尖扶住台面



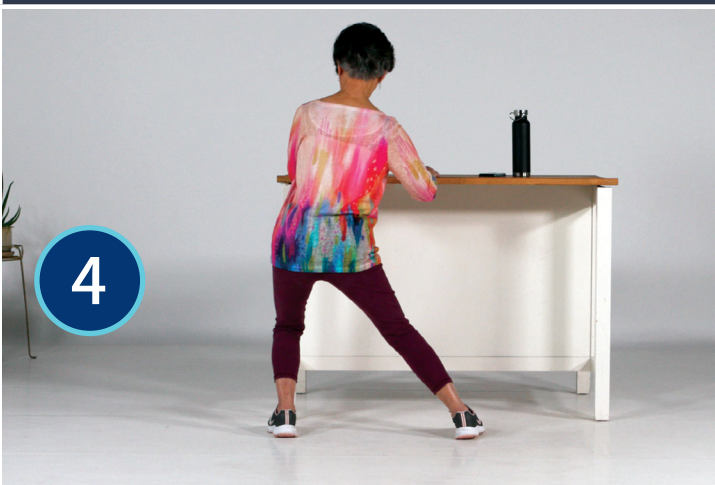
双手扶在台面上, 站直



一只脚向旁边跨一步, 膝盖略微弯曲



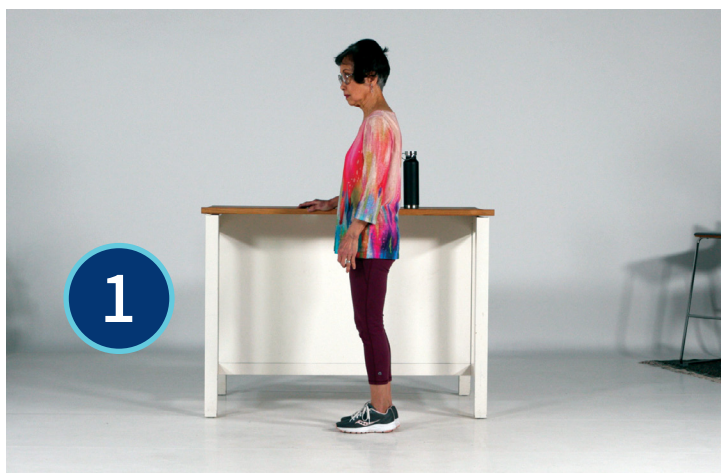
收脚并恢复起始位置



- 换一只脚在另一侧做同样的动作
- 每侧做 4 到 6 次

挑战性活动

- ⊕ 尝试做 8 到 12 次
- ⊕ 膝盖弯曲时尝试停顿并保持 3 秒钟
- ⊕ 尝试仅用指尖或单手来扶住台面



身体转向一侧, 将一只手扶在台面上



- 一只脚向后跨一步, 确保脚尖指向前方
- 双膝略微弯曲



收脚并恢复起始位置



- 换一只脚做同样的动作
- 每只脚做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 膝盖弯曲时尝试停顿并保持 3 秒钟
- 尝试仅用指尖或单手来扶住台面

■ 后续步骤

如果您对 STABL 各个级别的活动感到满意, 接下来也可以尝试专门锻炼力量和平衡, 或预防跌倒的健身课程。请致电当地的娱乐、社区或老年人中心, 或者查看它们的网站。

请浏览 www.findingbalancebc.ca,
了解更多信息和资源。



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit

