



人生下半場

久坐不動 腳痺骨痛 家中運動 老友保良肌

非常時期，醫生呼籲減少社交接觸，盡量留在家中。但日日呆坐家中，有礙血液循環，導致腳痺、腳腫兼周身骨痛，還會增加跌倒風險。
物理治療師提醒，長者久坐站起來前，先活動一下腳趾、拍拍雙腿，讓肌肉做好準備，最好每天做簡單家居運動，防止肌肉流失。

文：李祖怡

郁手郁腳

▶長者閒時在家可以郁郁手腳，避免久坐不動，造成雙腳麻痺、腳軟。
(Tomwang112@iStockphoto, 設計圖片)

長者經常到社區中心、日間護理中心參加康樂活動或復康訓練，但近日受疫情影響，部分中心暫停開放或只維持有限度服務，活動和訓練暫停。加上擔心疫症在社區大爆發，人人都減少甚至不敢外出；長時間呆坐家中，活動量大減。賽馬會流金匯復康及發展經理、一級物理治療師許彩玉表示，50歲後肌肉開始流失，長時間久坐引致肌肉無力，坐下後起身或會腳軟，增加跌倒風險。整天坐着不動不但有



許彩玉
(劉煥陶攝)

礙血液循環，導致容易腳麻痺、腳腫之外，當關節長期不動，容易感到「周身骨痛」。

站起前踢腳拍腿 免麻痺跌倒

久坐致腳痺有什麼方法舒緩？許彩玉建議，長者準備起身前，宜先活動一下腳趾、踢踢腳、輕輕拍打雙腿，讓肌肉準備好，避免站起來時腳軟、麻痺而跌倒。長期坐在家中的長者可先做腳部運動，放鬆肌肉和關節；然後做一些轉腰、舉手等伸展動作。她又提到，膝痛是長者最常見的痛症，可利用網球按摩，有助舒緩和預防膝痛。如對痛症有疑問，宜諮詢醫生或

物理治療師，「如果有一連串的跌倒、頭暈，應去看醫生。最擔心是長者因疫情不敢外出，在家中『咩』可引起更嚴重的問題」。

坐式運動 選靠背椅子或梳化

賽馬會流金匯復康及治療運動教練周嘉順，介紹家居運動給長者，包括基礎肌力訓練、舒緩膝痛技巧，以及呼吸技巧。

他提醒，每做一組動作前，坐在椅子上，扶一扶椅邊，左右移動臀部，腳掌貼地，膝蓋彎曲成90度，確保穩坐於椅子上。最好在有靠背的椅子做坐式運動，其次是梳化。

新手貼士

做1分鐘咁30秒 再重複動作

- 一般帶氧運動需要長時間（大約15分鐘或以上），牽涉大肌肉有節奏地運動。左邊介紹的「5招家居坐式運動」主要對象是平日少活動或有痛症的長者。因長者學習新動作需時，加上各人體質不同，因此建議未熟習動作時，可先做1分鐘，休息20至30秒後，方重複再做。
- *熟練動作後，可以加長時間，最多持續做3分鐘
- *重複次數視乎個人耐力，初學者不建議做多過5次
- *呼吸相當重要，切勿閉氣
- *倘若運動過程中感到不適，應立即停止
- *示範動作只是初階，習慣後可增加次數及調高動作難度；時間增至15分鐘或以上

5招家居坐式運動

呼吸練習

運動前，先練習呼吸技巧。待血液循環暢順，習慣呼吸方式後，才開始運動。

1. 大啖吸氣（感到橫膈膜擴張）
2. 慢慢呼氣（肚向內凹）

要訣：用鼻吸氣、用口呼氣



腳部運動

1. 雙手扶椅邊，打開手肘
2. 留意呼吸
3. 呼氣的同時，慢慢伸出一隻腳，然後收起
4. 每邊約做5下，可先從伸出曲腳開始，再進階至伸直腳（毋須完全蹬直）
5. 屈伸腳掌，幫助血液循環
6. 動作熟練後，手放大腿並吸氣（下圖）
7. 眼望腳尖／前方，身體向前傾，慢慢呼氣

注意事項：

*不要低頭俯身向地



肩膊運動

1. 腳掌貼地，挺胸
2. 呼氣時，向後攤開一隻手
3. 手肘和肩膊盡量沉低（下圖）
4. 亦可雙手同時攤開



注意事項：

- *正確姿勢：胸肌感到放鬆，背部有拉扯感
- *下巴微微收起，避免肩膊向前縮起，造成「圓肩」

如想多鍛煉肩膊的肌肉，可先配合呼吸技巧，攤開手並慢慢舉起。放下時，曲手用背部肌肉把手向下拉。舉手時避免「威頸」，肩膊應保持水平（下圖）



進階版：雙手拿相同重量的物件，如水樽。每邊做4下，次數可按能力慢慢遞增（下圖）



腰部運動

1. 雙手扶椅邊，打開手肘
2. 留意呼吸
3. 呼氣時，想像手中拿着一件物件傳向旁邊（轉腰）（下圖）
4. 還原面向前方的姿勢，再吸氣
5. 呼氣再做另一邊

注意事項：

- *腰部不適者，建議先做呼吸練習
- *肚向內縮做穩定，才開始轉腰
- *雙腳與肩同寬，保持不動



按摩膝蓋改善、預防膝痛

1. 稍微伸出一腳
2. 用拇指和食指沿大腿掃至膝蓋，並打圈
3. 腳掌貼地，簡單郁動
4. 膝蓋對上一個拳頭位置（大腿內側）（下左圖），以拇指揉搓
5. 然後按壓
6. 習慣力度後，用網球輔助
7. 手掌按着網球，另一隻手傍着大腿外側，慢慢將網球移至外側
8. 循序漸進加大力度，手肘和肩向下壓（下右圖）

注意事項：

- *腳掌貼地，避免外翻
- *不要在骨骼上按壓



（劉煥陶攝）

示範：周嘉順
（賽馬會流金匯復康及治療運動教練）

覆診疑問

長期病患取藥 可由家人代勞

醫管局進一步縮減非緊急服務，包括延後逾半專科門診、專職醫療門診及普通科門診覆診。不少長者對應否如期覆診有所疑慮。請來賽馬會流金匯高級經理、高級護士長鄭小慧，解答常見疑問。



鄭小慧
(劉煥陶攝)

Q：長者近日有覆診，應否如期應約？

鄭：須按個別情況衡量應否如期覆診。某些病人應如期覆診，譬如：醫生之前因應病情而調校藥物，覆診時需要跟進病情，決定是否繼續療程。至於長期病患者，若毋須更改處方藥物、藥物劑量不變，而且病情穩定，可由家人取藥或到社區藥房配藥。

Q：長者生病了，但擔心醫院、診所感染風險高，可否到社區藥房找藥劑師諮詢？

鄭：對一般人而言，開始作傷風感冒，多飲水及休息或可自行痊癒。如果長者能清晰表達自己的病徵，可到白底紅十字「Rx」標誌的藥房找藥劑師諮詢。若是伴隨其他徵狀如發燒，應及早看醫生處理。要留意的是，不建議家人替長者到藥房配藥，因未必完全了解長者的身體狀況，不同內科疾病、肥瘦都足以影響服藥後的副作用。

Q：如果長者要到醫院、診所，防護方面有什麼要注意？

鄭：除了要佩戴口罩，出入醫院、診所前後都要洗手，或者用酒精搓手液搓手。回家後，應盡快清洗全身的衣物、洗澡及洗頭。長者毋須過分擔心，日常生活做好預防措施：

- *避免去人多的地方
- *乘搭公共交通工具時，可用乾淨紙巾握扶手
- *勤洗手或使用酒精搓手液
- *觸碰自己和食飯前，應清潔雙手
- *早睡、多休息
- *多飲水或潤肺湯水



有片睇

長者坐式運動
bit.ly/2SPabdy