



康

「入五」跌倒手尾長 防跌秘訣你要知

簡介

養生

常見的健康問題

情緒管理

身・心・靈

【長者用品】醫療輔助及醫療用品

個人衛生

健康講座

特稿

搜尋

社會參與

討論區

意見箱

徵求相片

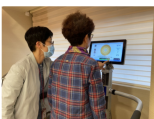
由賽馬會泛全區 特別記者姜素萍撰文

年長人士因跌倒而骨折，害怕出現骨折效應，於接受手術後長期臥床，期間因肺炎等併發症而死亡。估算年紀不太大的young old（少老）很少因跌倒而出現此骨折效應，但跌倒次數太多，便會失去信心而不敢四處走動，唯有及早建立「預防跌倒」的覺悟性，並付諸行動，從運動強壯肌群緩慢平衡力、改善視力、家居安全及有自知之明等方面入手，有望減低跌倒的風險。

平衡測試評估跌倒風險

六十多歲的彭女士，9年前經賽馬會密度檢查得知骨質較同齡女性低，當地她小心謹慎，避免跌倒而骨折。可是，4年多前，她在太極班被同學牽至跌倒，導致腰椎骨折，雖然癒合後度理想，沒有後遺症，但當年的康復過程行生諸多不便，天冷或久坐都不行。「有次看話劇，坐兩個多小時，實在受不了！」因此，當年她不得已要暫停大部分活動。

適天地到賽馬會泛全區接受平衡測試：她雙足齊腳並排站在儀器上15秒，眼睛緊盯前方螢幕中央的一點，儀器會記錄她身體的變動情況，從而預測她站得有多穩，變動愈大，螢幕上顯示的追蹤線動跡亦愈離中間的點（見下文的示意圖），表示身體偏離了重心。



彭女士接受平衡力測試，儀器會記錄她身體變動的情況。（由賽馬會泛全區提供）

之後，她應負責測試的賽馬會泛全區中心經理譚高福物理治療師許利王要求，閉起雙眼，單靠身體的感覺告訴自己要站在身體的中線上，難度比前一項測試大。

報告顯示，追蹤線的動跡大頭落在中間部一點上，意味彭女士的平衡力很不錯，只是在閉眼測試下，她身體輕微後傾。許利王解釋，這可能反映彭女士腰背肌肉較弱，擔心她萬一被人從後意外一推之下會有跌倒風險，因此需要強化腰背肌。

許利王續說，維持平衡涉及3個元素，即：

- 視力：閉眼時比較難維持平衡
- 耳塞內的前庭：人體的平衡器官
- 本體感覺：指身體的感覺及反應

這次測試反映彭女士上述3個元素配合良好，



賽馬會泛全區中心經理兼高級物理治療師許利王（右）稱，彭女士（左）在維持平衡的3項元素，即視力、耳塞內的前庭及本體感覺，都配合得不錯，反映她的平衡力良好。（由賽馬會泛全區提供）

而接受測試者在平衡測試儀上站不穩，震動幅度大，圈中的黑線便偏離中心點，表示身體偏離了重心，跌倒是陰差（見圖一）。相反，站得愈穩，測試儀顯示的黑線愈靠近中心點（見圖二）。



圖一（由賽馬會泛全區提供）



圖二（由賽馬會泛全區提供）

肌力、視力、平衡力同樣重要

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心（下稱「中心」）總監兼中大內科及藥物治療學系教授鄧志銳指出，除了平衡力良好外，雙腿肌力夠，視力良好，以至沒有認知問題，均是防跌的關鍵因素。

- 腿肌力：雙腿肌力夠，不會發軟，反應也較快，自然不易跌倒。它跟平衡力一樣，均可藉着參加跌運動而加強，五六十歲的young old鍛煉肌肉，效果比較好。因為他們記憶力佳，記得住各式動作的做法，亦較年長人士有毅力做下去。所以，能挑戰young old及早鍛煉肌肉。

「年紀愈大，不是說做肌力鍛煉沒有成效，而是他們愈難堅持下去。還有，他們因為身體的限制，需要旁人協助及鼓勵，講起來是困難的。」記者曾旁聽該中心舉辦的長者防跌運動班，看到一位八九十歲的長者，就是鄧志銳所說的情形，她還要在陪同的家屬大力鼓勵下，才能勉強完成。

- 視力：有些長者跌倒可能是視力出問題而不自知，也許只需更換一副合適的眼鏡。因為清晰視力便可，故長者宜接受視力檢查找出問題，有些長者視力漸趨眼線，上半截清楚，下半截模糊，可能會錯判樓梯的距離而踏空跌倒，下樓梯時更要特別小心。一些長者不喜歡半夜亮燈上洗手間，理由是燈光太刺眼，寧願摸黑，卻容易跌倒。鄧志銳建議，可更換逐漸變亮的燈具或安裝地燈解決。

- 認知：急慢性腦退化症患者及家屬的賽馬會青智團總監的鄧志銳稱，一個醒目的長者不會做力有不逮的事，例如開始雙腿無力，不會去搶巴士或過馬路闯红灯，只怕他們認知出現問題，不察覺自己的後座，又或自信心過強而硬要做，擺出意外。他又稱，失去自知之明的判斷，不一定退化至「輕度認知障礙」（Mild cognitive impairment）甚至認知障礙症才會有。若高估自己，則較難從前提醒及的平衡力及肌力做有處理方法。



賽馬會青智團總監鄧志銳教授，（由賽馬會青智團提供）

跌倒風險自我評估

若任何一題答案為「是」，即屬於有跌倒風險人士，應向醫護人員尋求進一步評估及跟進。

1. 過去一年是否跌倒兩次或以上，或曾因跌倒而需要治療？
2. 計時站立行走測試：能否在20秒內完成以下測試？站在有扶手的欄杆旁上，身體向後傾斜，開始時，由座椅站起，向前直線行走3米，然後轉身走回座椅坐下。並計算總時間（以秒為單位）。
3. 步速測試：行6米半路兩次，需快完成時間是否超過7.5秒？
4. 曾否被診斷為認知功能下降？

資料來源：世界衛生組織「Integrated Care of Older People: the WHO ICOPE program and the ICOPE App」

計劃查詢

賽馬會泛全區平衡評估及訓練計劃

查詢：3763 1000

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

查詢：2252 8833