

學習穩步前行

你會否偶爾絆腳，甚或失去平衡？又或知道自己平衡力差卻不知如何改善？平衡力對健康和生活的非常重要，因跌倒後果輕則擦傷，重則造成骨折或頭部損傷，甚至永久影響步行能力。

任何年齡層都有機會跌倒，原因可分「可避免類型」及「意外型」。前者如體力不足，身體狀況欠佳等自身原因；後者則通常是突發性，如被寵物撞跌或天雨路滑。

年齡增長亦提高跌倒風險，這與肌肉力量和柔韌性下降有關，尤其下肢肌力

減弱直接影響平衡能力，隨之出現步伐不穩、步幅縮小等問題更增加跌倒可能。此外，視力、觸覺和本體感覺等功能衰退，也會影響平衡，尤其患有關節炎、糖尿病和柏金遜病，都會提高跌倒機會。最後，家居環境的不穩定家具、光線不足和地面障礙物等外在因素，也常是跌倒事故的隱患。

要預防跌倒，除確保家居環境安全外，步行時亦要放慢脚步，專注於路面情況。強化自身平衡力更非常重要，物理治療師根據個別平衡評估，設計針對性的運

動計劃，其中包括幾個核心環節。平衡訓練，如單腿站立和平衡板訓練，能有效提升穩定性和協調能力；肌肉增強訓練，如深蹲和腿部負重，幫助增強下肢力量。此外，柔韌性訓練通過拉伸增加關節活動範圍，減少僵硬；反應訓練則提高身體的快速應變能力，在突發情況下更能自救。

不少社區人士都想預防跌倒，卻無從入手，故「賽馬會流金匯」提供物理治療個別諮詢，以及由專業復康團隊設計的運動班，並會於3月26日的TechDay50+中，設智能防跌測試、AI姿勢偵探等活動，旨在幫大家改善平衡能力，預防跌倒。

作者為賽馬會流金匯註冊物理治療師

<https://jcch.org.hk/>