許彩玉

從「軟着陸」到跨專業防跌網

最近，中心合辦的防跌管理計劃引起廣泛關注，有大量長者踴躍查詢和報名，更吸引多間傳媒報道。作為物理治療師，看到社會對長者防跌意識日益提升，令人鼓舞。

計劃打破常規，首次引入「柔道式跌法」，教導長者在失去平衡時，如何順勢「軟着陸」，保護頭部與重要部位。這種訓練不僅能減低嚴重受傷的機會，更能化解長者對跌倒的恐懼，讓他們游刃有餘地，應對日常生活。

除了學習「軟着陸」，強化身體機能亦是防跌的核心。下肢肌肉就如同建築的地基，穩固的雙腿能支撐身體，讓長者在走動或上落樓梯時更穩妥。另一方面，反應和身體感覺訓練同樣重要，因為跌倒往往在一瞬間發生，若能立即踏出一步調整重心，或及時伸手抓緊扶手，便能化險為夷。

然而，防跌並非單靠運動鍛煉便能完成。要為長者築起全面的安全網，必須依靠跨專業團隊協作。

以視力為例，國際研究指出，即使長者整體健康活躍，只要較佳一隻眼的視力低於1.0標準，其跌倒及受傷性跌倒風險便會顯著增加。這反映視光師在防跌上的重要角色，定期眼科檢查，能確保長者獲得清晰、可靠的視覺判斷，減少意外。

生活細節同樣需要專業介入。職業治療師能評估家居布局，建議改善照明、移除雜物及加設扶手，從源頭消除環境陷阱。藥劑師會審視長者的藥單，減低因藥物（如降血壓藥）引起頭暈的風險。營養師則會提供飲食建議，通過均衡膳食增強肌力與骨骼。萬一真的跌倒，護士能教導長者及照顧者冷靜評估傷勢，避免急於站起或扶起，以防二次傷害。

防跌管理從來不是單一課題，而是一張由多專業編織而成的安全網。從運動鍛煉、預備跌倒，到跨專業團隊在生活各層面的介入，目標都是守護長者的健康與尊嚴。跌倒不僅帶來身體創傷，更會削弱自信與自由。通過跨專業的努力，我們期望長者能邁向「自主老年」，安全且自由地享受銀齡生活。

作者為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師
www.jcch.org.hk