

# 预防跌倒

在65岁以上的人群中，跌倒时有发生。有时后果会很严重，跌倒者需要接受治疗，还有可能会丧失一定的生活自理性。

那么，我们能做些什么来预防跌倒呢？

## 环境的改善

- 使用舒适的鞋子。必须是防滑橡胶底的封闭鞋子。
- 注意容易打滑的地面，尤其是浴室与厨房的地面。在可能的情况下，请把浴缸更换为淋浴，或在浴缸中安装合适的座椅。
- 避免绊倒：移除地毯，整理好电线，把妨碍走路的家具移开等。
- 避免爬梯子。
- 改善照明。
- 定期检查视力。

## 改善身体状况

### 肌肉力量

对于保持安全站立，腿部及躯干的肌肉至关重要。我们向您推荐一些练习。

请每天多次重复练习，您会逐渐感到自己越来越自信、强健：

1. 请坐在椅子上，背部靠稳，抬起一条腿，使您感到大腿区域（股四头肌）在用力。坚持抬起的姿势6秒后休息。



2. 保持站立姿势，支撑在桌子或椅子上，膝盖微曲，坚持6秒。
3. 保持站立姿势，抓稳桌子或椅子，向侧边抬起一条腿至40-45度角。坚持该姿势约6秒。

4. 抓稳椅子或桌子，踮起脚尖并保持6秒钟。
5. 也可以坐在较高的椅子上，起身、坐下反复练习几次。



## 平衡与行走

如果您没有神经系统疾病，不需要在专业医疗人员（如理疗师）的指导下进行个性化训练，您可以进行以下进阶式练习：如果您做第一种和第二种运动没有问题，则可进行第三种和第四种运动。

1. 靠在桌子或椅子上，单腿站立，另一条腿屈膝、脚向后抬起。坚持该姿势6秒。



2. 与上一练习位置相同，向前抬起不用于支撑在地面的腿，注意这条腿不要触地。坚持该姿势6秒。
3. 扶住墙，正确行走，即抬起脚，并在落脚时足跟先落地、脚趾后落地。
4. 当您能够保持平衡并行走无碍时，请小步行走，在地上用足迹画出8这个数字。重复几次这个练习。

## 心血管锻炼

最好能将力量 and 平衡练习与一些强度适中的运动相结合，例如步行、越野行走、游泳、健身自行车、太极拳等。

咱们说的是北欧式越野行走，不是披着北欧的厚被子来走路啊！

