

# 預防跌倒，當個不倒翁

台大醫院物理治療中心 胡名霞

## 養生篇

您知道臺灣住在社區中的65歲以上長者，每100個人就有大約20人在一年當中發生跌倒嗎？跌倒後容易造成害怕跌倒、走路沒有信心的心理障礙，亦可能造成外傷、骨折等生理障礙，相關醫療費用高昂，並會影響獨立與生活品質。

造成跌倒的主要因素有外在環境因素與內在生理因素兩大類。



### 跌倒危險檢測表

- 六個月內曾經跌倒
- 家人朋友覺得你聽覺變差
- 自己覺得視力變差
- 服用四種以上藥物
- 嗜穿長袍與鬆滑拖鞋
- 家中有區域地毯、地布
- 樓梯缺乏扶手
- 地面雜物多
- 浴室、樓梯、走道燈光不足
- 做下列動作有困難
  - ✓ 由較高的櫥櫃上取物？
  - ✓ 撿起地上物品？
  - ✓ 進出浴缸？
  - ✓ 站起坐下？
  - ✓ 走路？

運動中如有不適 請立刻停止並與您的物理治療師聯絡

在左頁的檢測表中，您勾選的項目越多，表示越要注意預防跌倒。如果您想要進一步有效地預防跌倒，可以考慮下列方法：

**找物理治療師學習平衡運動，增強肌力與平衡能力並檢查是否需要拐杖**

- 有效的平衡運動包括簡易太極拳、感覺系統平衡運動（軟墊眼罩平衡操）。肌力訓練則需強調小腿前後側肌肉力量
- 物理治療師還可提供拐

杖、鞋具選擇的指導

**隨時保持居家環境安全：**

- 家門出入口的環境安全、扶手、防滑、照明設備檢測
- 浴廁扶手、防滑、防濕
- 臥室夜燈、雙向開關設備
- 地面整潔、少用小塊地毯地布

**找醫師、藥師進行藥物、視力、聽力檢測**

