



# 走得穩、走得好： 長輩預防跌倒生活小祕訣

在台灣，每三位 65 歲以上的長輩中，就有一位一年內曾經跌倒。很多長輩會說：「我沒事啦，只是不小心滑倒！」但其實，這可能是身體在提醒我們：該注意肌力和平衡囉！

作為物理治療師，我常在門診遇到剛跌倒的長輩，他們有些人只是站起來時頭暈、有些是走路搖搖晃晃，甚至還有「一跌倒就爬不起來」的案例。其實，只要平常做對幾件小事，就能大幅降低跌倒的風險。

## 跌倒的常見原因

長者跌倒，通常不是單一原因，而是多個小問題累積起來，例如：

- 肌力退化：腿沒力、起身不穩，走沒幾步就想坐。
- 平衡不好：轉個身、跨個門檻，就容易失去重心。
- 視力變差：沒注意地上有東西，就可能絆倒。
- 服藥影響：血壓藥、安眠藥可能讓人頭暈或反應慢。
- 家裡環境：地板濕滑、光線不足、雜物太多也都是地雷。

## 日常的運動建議：每天做，會更穩！

預防跌倒不是難事，不需要上健身房，也不用花錢買器材，每天花 10 分鐘在家做簡單動作，就能有效訓練平衡與肌力。

### 1. 椅子坐到站練習

- 坐在穩固的椅子上，不扶東西，慢慢站起來再坐下去。
- 一次做 8 ~ 10 下，建議早晚各一次。

### 2. 腳跟抬高練習

- 扶著桌子或牆壁，兩腳站穩，慢慢墊腳尖，再慢慢將腳跟放下。
- 每次做 10 ~ 15 下，可以幫助提升走路

推進力和站立穩定性。

### 3. 單腳站立（平衡訓練）

- 扶著椅背，一腳輕輕抬起，另一腳站穩。
- 每邊維持 5 ~ 10 秒，每次做 10 下，一天做 10 次。

### 4. 走直線訓練

- 在走廊上畫一條「想像線」，走的時候腳跟貼著腳尖前進（像走鋼索一樣），幫助改善平衡，預防跌倒。

還可以這樣做，讓家裡更安全

- 地板保持乾燥，並移除平日活動路線上的雜物。
- 浴室放止滑墊、加扶手，尤其洗澡的時候最容易滑倒。
- 床邊與走道燈光充足，避免半夜起床看不清楚。
- 鞋子要選防滑、包覆性好的，不要穿拖鞋或鬆鬆垮垮的鞋子。
- 定期檢查視力和聽力，有需要就配戴眼鏡或助聽器。
- 下床或改變姿勢時動作要緩慢，起床時先翻身後再起來。

## 結語：穩穩地走，過好每一天

跌倒不是年紀大的「正常現象」，而是可以預防的生活風險。只要每天花一點時間活動筋骨，加上一點點環境調整，長輩們就能「走得穩、站得久」。別讓一次跌倒打亂您的節奏，從今天開始，動起來吧！

如果您有走路不穩或曾經跌倒的經驗，歡迎洽詢本院的復健醫學部，由物理治療師為您進行個別化評估與訓練建議。

（文 / 復健醫學部 物理治療師 張宜萱）