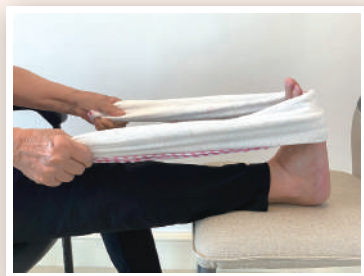


足踝及腳部

物理治療保健運動



足踝及腳部是人體負重的部位，老化與其他因素如過分勞損或受傷，均可導致長者的足踝及腳部產生不適，甚至容易跌倒。

有見及此，衛生署長者健康服務的物理治療師特別設計了以下的足踝及腳部保健運動供長者參考及練習。



衛生署



長者健康服務

作用

適當的運動可增加足踝及腳部關節活動幅度、肌肉力量及軟組織的柔韌性，改善步行能力及平衡反應，從而有助預防扭傷、紓緩足部不適，以及減低跌倒風險

足部運動注意事項

1. 要有足夠空間及使用穩固家具或欄杆作支持
2. 穿著舒適而鬆緊恰當的衣服及鞋襪（個別運動需脫去鞋子及襪子除外）
3. 準備一張穩固的靠背椅及一條長毛巾
4. 應量力而為及循序漸進地進行運動，並以安全和不引起任何不適為原則
5. 長者如有以下情況，做運動前應先諮詢物理治療師或其他醫護人員
 - 足部關節變形
 - 人工髖關節
 - 下肢有未癒合的傷口
 - 未康復的骨折、扭傷、脫臼或不適等情況
6. 運動期間如感到不適，應立即停止；若情況嚴重、持續或惡化，應及早諮詢醫護人員

關節舒展運動

建議每日做 1 - 3 次，每次 10 下

運動一

位置：坐，雙腳腳跟放在地上，腳掌離地

方法：雙腳腳趾向下屈曲，然後向上伸展，張開腳趾



運動二

位置：仰臥或坐

方法：右腳足踝打轉，順時針及逆時針方向各轉 10 次。左腳重複



伸展運動

建議每日做 1 次，每次左右腳各重複 2 - 4 下

運動三

位置：坐，把右足踝提起並承托在左邊大腿上（像翹腳動作）

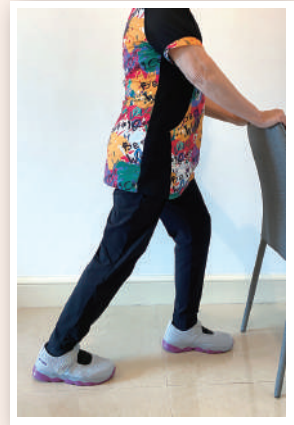
方法：雙手分別拿著右腳跟及腳趾，然後用手將腳趾向上拉，直至右邊足部筋膜（即腳板底位置）有輕微拉緊感覺，維持 10 - 30 秒，放下右腳。左腳重複



運動四

位置： 站立，雙手扶著穩固家具或欄杆

方法： 左腳屈膝踏前一步，右腳向後伸，直至右小腿後面有輕微拉緊感覺，維持 10 - 30 秒。左腳重複



或

位置： 坐，將右腳向前伸直並承托在另一張穩固的椅子上

方法： 雙手各握住毛巾一端，將毛巾套向右腳前腳掌，保持右膝伸直，然後雙手用力，把腳掌拉向自己，直至右小腿後面有輕微拉緊感覺，維持 10 - 30 秒，放下右腳。左腳重複



強化肌肉運動

建議每星期 2 - 3 日（隔日做），
每 10 下為 1 組，每次 1 - 3 組

運動五

位置：站立，扶著穩固家具或欄杆

方法：把雙腳腳跟提起，維持 5 秒，再放下；然後雙腳前腳掌離地屈向上，維持 5 秒，再放下



或

位置：坐，雙腳平放在地上

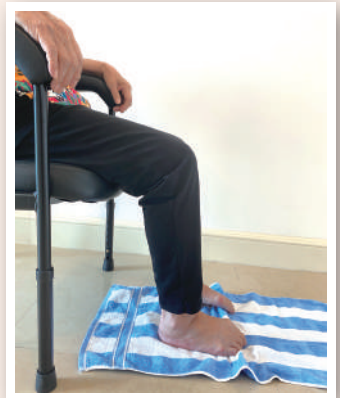
方法：把雙腳腳跟提起，維持5秒，再放下；
然後雙腳前腳掌離地屈向上，維持5秒，再放下



運動六

位置：坐，雙腳放在地上的毛巾上

方法：雙腳腳趾屈曲，使毛巾向後皺摺，維持5秒；
然後伸直腳趾，使毛巾向前方推



足部護理注意事項

長者應盡量保護雙腳，減輕足部的負荷：

- 選購合適的鞋履（例如鞋頭應圓而闊、質料應堅挺並能使足部有足夠的保護，且柔軟度適中、鞋底能吸震及有防滑坑紋等）



- 按物理治療師或其他醫護人員的建議，使用合適的矯形鞋墊，以提供適當承托，減少足部受壓，從而減輕不適，並可改善步姿
- 避免長時間站立及走路
- 如需長時間提舉物件或搬抬重物，應使用手推車或尋求他人協助

若對本單張內容有任何疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

