



# 如何預防居家跌倒

## ◎ 什麼是跌倒？

指人不慎跌倒在地上或其他平面，但排除因暴力、失去意識、或癱瘓所造成的跌倒。

## ◎ 跌倒的危險

- ◎ 嚴重的跌倒會產生合併症、降低活動力，甚至造成家庭及社會的負擔。
- ◎ 跌倒是多個危險因子交叉作用造成的結果，相當多的研究指出，對於跌倒的預防，因為不同人之間的異質性，而有不同的跌倒預防策略。

預防跌倒的系統，找出危險因子，並針對問題盡量加以排除。



關節角度運動



伸展運動



肌力訓練



平衡訓練

## ◎ 哪些因素容易造成跌倒？

### 內在危險因子

- ◎ 本身健康因素：如中風、高血壓、糖尿病、心臟病等。
- ◎ 藥物使用、泌尿系統問題：降血壓、降血糖藥物；利尿劑、鎮靜劑、抗憂鬱藥物等。
- ◎ 肌肉骨節神經系統問題：平衡能力不佳、肌肉無力與耐力下降、關節角度受限與疼痛、姿勢與重心改變等。
- ◎ 視力不佳：對於物體的遠近大小明辨判斷變差。
- ◎ 認知功能障礙、反應遲鈍：神經系統疾病、老化。
- ◎ 個性與精神狀況：個性較衝動急躁。

### 外在危險因子

- ◎ 床椅、浴廁使用：馬桶座椅太低、浴室濕滑。
- ◎ 地面問題：擺放過多障礙物、地面太過光滑。
- ◎ 照明：昏暗室內。
- ◎ 鞋子穿著：褲腳過長、鞋子無法止滑。
- ◎ 輔具使用：不適合身高的輔具、輪椅剎車損壞等。
- ◎ 本身所處狀況：人來人往的走廊、上下樓梯時。

## ◎ 如何預防跌倒？

### 預防跌倒運動

- ◎ 運動的好處：降低跌倒的發生、減輕因跌倒造成的傷害、預防肌肉與骨質的流失、反應變快、增加平衡能力、改善心肺耐力、降低慢性病的罹患、降低體脂肪、提高生活品質等等。
- ◎ 運動的種類：關節運動、拉筋運動、肌力訓練、平衡運動、心肺耐力訓練等等。
- ◎ 運動的安全：要做好暖身跟緩和運動，避免運動傷害；運動時應選擇安全的場地，並穿適合的服裝，如有不舒服(如：頭暈)應先休息觀察。

### 環境安全改善

- ◎ 床椅高度軟硬適中。
- ◎ 地面花色簡單，摩擦力需足夠；保持足夠空間，避免擺放障礙物。
- ◎ 室內外保持充足照明。
- ◎ 鞋子需有止滑設計，避免穿拖鞋；注意褲腳是否過長。
- ◎ 裝設扶手、馬桶加高器等等輔助設施。
- ◎ 在走廊或過道時，人來人往處活動時需注意。

### 選擇合適的輔具

- ◎ 選擇適合的移行輔具可以協助退化的生理功能維持正常活動，且減少跌倒的機會，但使用不當反而容易導致跌倒。常見的移行輔具包括拐杖、腋下拐、助行器、手推輪椅等等。注意事項：
  - ◎ 助行器及拐杖的高度相當於大腿骨大轉子。
  - ◎ 腋下拐高度約在腋下兩指幅。
  - ◎ 使用腋下拐、助行器及拐杖時，手肘微彎30度最理想，並注意是否有橡皮止滑墊。
  - ◎ 病人自輪椅上起身時需注意踏板是否移開及輪椅是否固定。
  - ◎ 步行能力不佳有跌臥疑慮者，可考慮輪椅代步。

成大醫院復健部 關心您