

第2組 平衡力及腿部運動

適合腰骨、關節退化的長者，曾進行腳部手術，在復康期亦可進行。



6. 站直，雙手用椅背支撐，用腳尖站起。
作用：訓練小腿肌肉力量

7. 站直，右手放椅背，左膝向前屈曲，右腿向後拉直及腳跟着地，維持5至10秒。左腿重複動作。
作用：拉鬆小腿筋



8. 站直，雙手扶椅背，左右腿輪流提起，像踏步一樣。
作用：訓練大腿肌肉
9. 雙手扶椅背，左腳站直，右腿向後提起，維持5至10秒。然後重複做另一隻腳。
作用：練平衡、收腹及收臀



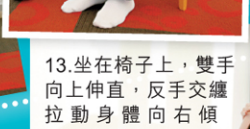
第3組 鬆頸膊

適合長者及長期頸膊痛的辦公室一族

11. 坐在椅子上，雙手交叉鎖緊向前拉盡，維持5至10秒。
作用：拉鬆上背肌



10. 坐在椅子上，人向前擡起至雙手能抱足踝，維持5至10秒。
作用：拉鬆下背脊
註：如有骨質疏鬆者，勿做此動作。



13. 坐在椅子上，雙手向上伸直，反手交纏拉動身體向右傾側，維持5-10秒。之後重複動作向左傾側。
作用：拉鬆腰側肌肉



12. 坐在椅子上，上身盡量向兩側轉，維持10秒。
作用：拉鬆頸部



註：長者每日希望早午晚各做一次。辦公室一族每天盡量抽時間做。

練腰力·強筋骨



物理治療師
毛天怡

很多長者因腰椎關節退化，長期捱着腰背痛；亦有不少辦公室一族長期在案頭工作，致頸梗膊痛，甚至頸椎退化。嚴重時，兩者都需要進行物理治療。

其實在問題未惡化前，大家可以透過簡單的腰背運動，鍛煉肌肉。今期就由物理治療師毛天怡為大家介紹兩套適合長者，亦適合有頸膊痛、肌肉僵硬的辦公室一族進行。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

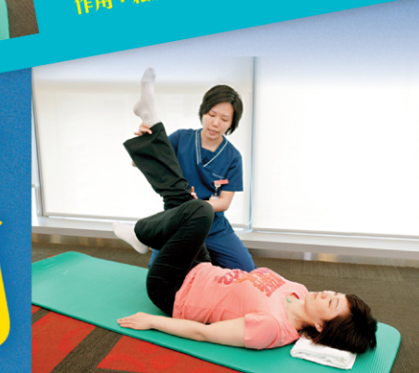
第1組 牀上伸展操

「這組運動主要是拉鬆腰背及下身，適合長者起牀前進行，因為他們睡了一晚，肌肉、筋骨未免僵硬，身體像蝦米一樣曲起來，故在起牀前做運動鬆一鬆腰骨，一來可減輕腰背痛楚，同時拉鬆後，腰背腿的活動範圍會多好多。」毛姑娘說。

1. 平躺牀上，左腳平放；提起右腳，向胸前屈曲，抱膝維持5至10秒，伸直放平。然後做左腳，最後雙手抱膝胸前，維持5至10秒。
作用：鬆腰腿筋骨肌肉



2. 平躺牀上，雙腿屈曲，向左右擺動，每邊維持5至10秒。
作用：鬆腰部肌肉



5. 俯臥牀上，屈曲左膝，收緊臀部肌肉提起左腿（長者或需家人協助），維持3至5秒。之後重複右腿。
作用：訓練臀部肌肉，以減輕腰部負擔



4. 俯臥牀上，用手肘撐起上身，手臂有力者可以雙手撐起身體，維持5至10秒。
作用：鬆腰椎關節（適合有椎腰盤突出人士，利用腰向後壓，減輕椎間盤突出情況。）



3. 平躺牀上，雙腿向胸前屈曲90度，抱緊後大腿伸直左腳，維持5秒。
作用：伸展後腿肌肉及活動坐骨神經線

