



# SAIL<sup>®</sup>家居運動項目 – 第3級：移動

## 只須行動 – 您可以做到!

請依照這些指令，只做您感到安全和做得舒適的動作。

- 整個運動過程中挺直站立，雙腳分開平肩寬度 (約12吋或30公分)。
- 保持正常的呼吸。不要閉氣。
- 保持姿勢的意思是維持姿勢不變3秒鐘 (數1001, 1002, 1003)。
- 從少量開始。開始時只做少量項目，但每天做數次。
- 逐漸加多一些項目直至做完所有7項動作。
- 逐漸每個動作做多些。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台
  - 一隻手扶住；另一隻手只有數隻手指扶住。
  - 每隻手只用數隻手指扶住。
  - 只用一隻手扶住。
  - 只用一隻手的數隻手指扶住。
  - 雙手放近水槽或櫃台，但不扶住，除非您有需要
- 如果任何一項動作加重您的痛楚或令您感到氣促，請停止和休息。翌日做少一些。將情況告訴您的醫生或其他護理人員。

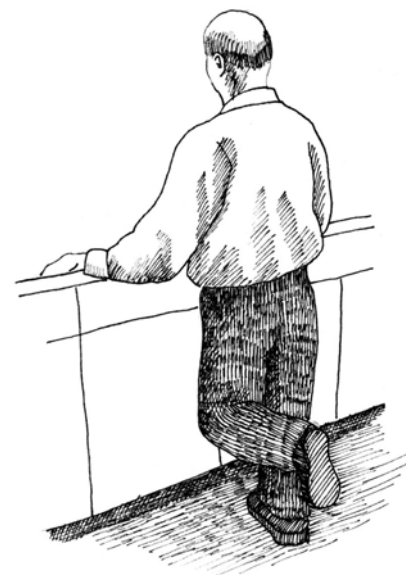
### 1. 單腿站立

面對水槽站直。雙手扶住水槽。

1. 單腿站立3-5秒鐘。休息。
  - 另一條腿做同樣動作。每條腿再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢提腿長些時間 (至每條腿15秒鐘。休息。恢復力量後每條再提15秒鐘。)
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。
- 單腿站立時唱一首歌或背誦一首詩。





## SAIL®家居運動項目 – 第3級：移動

### 只須行動 – 您可以做到!

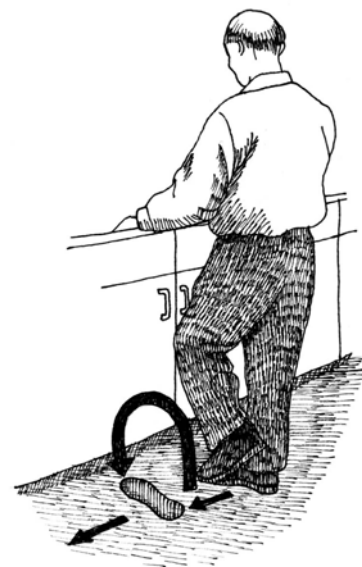
#### 2. 向兩側行走

面對水槽站直。扶住水槽/櫃台作為支撐。

1. 向左側走兩步時，雙手沿櫃台移動作為支撐，腿提高些。
2. 向右側走兩步時，雙手沿櫃台移動作為支撐，腿提高些。

#### 太容易？

- 慢慢向每個方向走多幾步，如果您能夠而且有活動空間。重複至15次。
- 說出每週日子，然後倒過來說；然後說出每年的月份，然後倒過來說。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



#### 3. 踢踏舞

側面向水槽站立。最靠近的一隻手扶住水槽。

1. 外側腿的腿跟向前踢，再回來；向側踢再回來。  
外側腿的腳尖向後踢，再回來。放鬆。再做2-3次。
  - 轉身以另一側面向水槽。以另一條腿重複動作。
2. 用後跟向您周圍各方的一點踢一次，然後另一後跟踢一次。再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢做多些(至每隻腳踢15次。休息。恢復後每隻腳再做15次。)
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。





## SAIL®家居運動項目 – 第3級：移動

### 只須行動 – 您可以做到!

#### 4. 向前蹲

側面向水槽站立。以一隻手扶住水槽。

1. 一條腿踏向前，胸部和頭部保持挺直。
2. 把全部重心放在前腿，雙膝彎下。保持姿勢。
3. 前腿退回起點。
  - 面對另一方面，以另一條腿重複動作。
  - 每條腿再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢做多些(至每隻腳15次)。
- 向前踏出的步伐大些。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



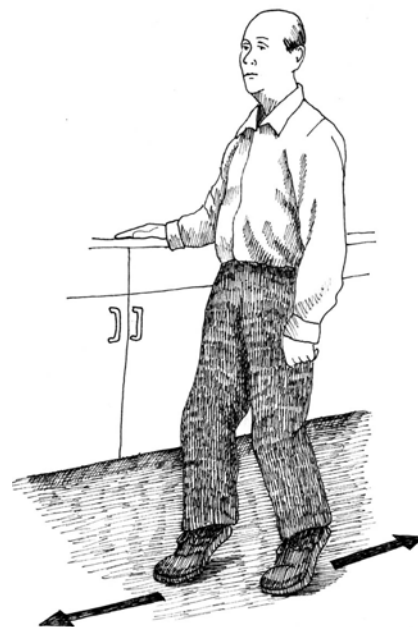
#### 5. 向後及向前行走

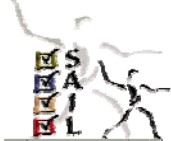
側面向水槽站立，以一隻手扶住水槽。

1. 用後跟向前走3-5步。放鬆。
2. 用腳尖向後走3-5步。放鬆。
3. 用腳尖向前走3-5步。放鬆。
4. 用後跟向後走3-5步。放鬆。
  - 以上每項動作再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢多做些(至每個方向做15次)。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。





## SAIL®家居運動項目 – 第3級：移動

### 只須行動 – 您可以做到!

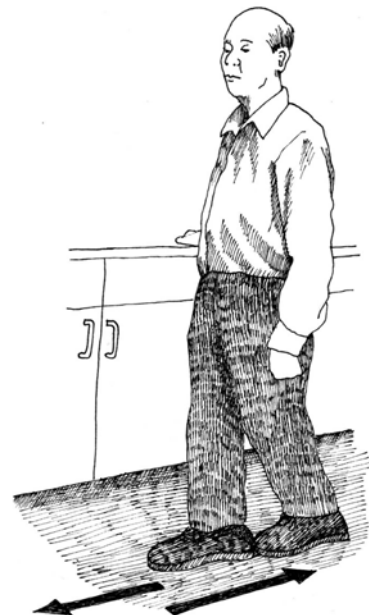
#### 6. 趾踵步行

側面向水槽站立。以一隻手扶住水槽。

1. 後腳尖同一直綫接着前腳跟向前走3-5步。
2. 前腳跟同一直綫接着後腳尖前後走3-5步。
  - 每個方向再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢多做些(至每個動作做15次。休息。恢復後每個動作再做15次。)
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



#### 7. 由坐姿站立

身體挺直坐在一張穩固有靠背和扶手的椅子。

如果您需要助步器，將其放在您面前，鎖定制動器。

1. 盡量少使用臂力，站起。
2. 慢慢坐下，盡量少使用臂力。
  - 用另一隻腿做同樣動作。每條腿再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢做多些(至站起15次。休息。恢復後再做15次站起。)
- 減少使用臂力直至您完全不用臂力為止。
- 快一些站起。
- 雙臂橫過身體搭在另一邊肩部上，然後站起(手搭着對肩上)。

