

# 锻炼肌力五招 卧床休养也能运动

卧床休养时可适当活动身体，以促进血液循环。



## 动起来

报道◎陈映葵  
yingzhen@sph.com.sg

摄影◎龙国雄

受伤或卧病在床能不能运动？只要不影响受伤部位，过程中没有不适，一些简单活动四肢的锻炼可以天天做。这有助减少肌力的流失，但建议在锻炼前先咨询医生或医疗人员。



官彦廷说，不论年纪多大，有些运动适合卧床者天天做。

“Use it or lose it.”（用进废退）。这句话用来形容肌肉最恰当不过。

即便因为受伤或生病无法走动，还是可以适当地动一动手脚。

陈笃生医院物理治疗部高级物理治疗师官彦廷说：“有些年长者可能误以为完全不运动会比较快康复，也有人认为卧床休养时不可以动。但只要不影响受伤部位，过程中没有不适，有些简单动作其实适合天天练习。”

官彦廷推荐适合卧床休养者的简单运动，住院或在家都可尝试。

安全起见，运动前请记得咨询医生或医疗人员。过程中有任何不适，请停止运动。

### ①手肘屈曲 (elbow flexion)

作用：很多日常活动（如用餐）都会用到手肘的弯曲能力，必须多锻炼，以免失去这个能力。

做法：

1. 手臂伸直，放在身体两侧。
2. 手肘尽可能向肩膀弯曲。
3. 慢慢回到原位。
4. 重复动作，10次为一轮，一天练习三轮。



手肘向肩膀处弯曲，再回到原来位置。

### ②肩膀屈曲 (shoulder flexion)

作用：加强抬高手臂的能力，有助于穿衣、梳头等日常活动。

做法：

1. 仰躺，双手举过头。
2. 回到原来位置。
3. 重复动作，10次为一轮，一天练习三轮。



双手举过头，来回做10次。

### ③脚跟滑动 (heel slides)

作用：加强髋部和膝盖的弯曲能力。

做法：

1. 仰躺，双脚伸直。
2. 单脚脚跟往臀部靠拢，再回到原位。
3. 换边做。
4. 重复动作，10次为一轮，一天练习三轮。



仰躺，双脚伸直。



脚跟往臀部靠拢。



双脚脚趾朝上。



脚趾向前伸展。

### ④踝泵 (ankle pumps)

作用：促进血液循环。

做法：

1. 仰躺，双脚脚趾朝上，踝关节配合脚趾头用力往前伸展。确保膝盖伸直不打弯。
2. 重复动作，10次为一轮，一天练习三轮。

### ⑤仰卧臀部外展 (supine hip abduction)

作用：加强双脚移离身体中线的能力，有助加强臀部肌肉。

做法：

1. 仰躺，双脚伸直。
2. 单脚往外移，确保脚趾和膝盖朝上。
3. 恢复原来姿势。
4. 换边做。
5. 重复动作，10次为一轮，一天练习三轮。



单脚往外移，确保脚趾和膝盖朝上。