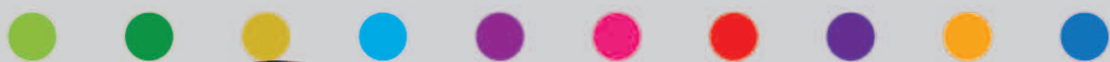


中国养老机构照料护理教材

5 养老护理 预防摔伤技巧

- 老人在各种路面上预防摔倒的步行方法
- 实用步行训练及平衡训练的方法
- 帮助老人提高肌力的训练项目和趣味游戏

陈琳翰 主编 彭一伟 刘玉敏 副主编



河南科学技术出版社

养老护理系列教材

本系列教材，是上海和佑养老集团经过多年实践摸索，结合国际先进的养老项目运营管理与照料护理知识和理念，为提高养老护理行业工作者的知识技能水平而编写的，也可用于养老护理员的教育培训课程。

-  养老护理医学基础知识
-  养老护理营养学知识
-  养老护理日常照护技术
-  养老护理褥疮照护技巧
-  养老护理预防摔伤技巧
-  养老护理体位转移技术
-  养老护理紧急救护技术
-  养老护理沟通技巧
-  养老护理职业礼仪
-  养老机构管理者必读

中国养老机构照料护理教材

5 养老护理 预防摔伤技巧

- 老人在各种路面上预防摔倒的步行方法
- 实用步行训练及平衡训练的方法
- 帮助老人提高肌力的训练项目和趣味游戏

陈琳翰 主 编 彭一伟 刘玉敏 副主编



图书在版编目 (C I P) 数据

养老护理预防摔伤技巧 / 陈琳翰主编. — 郑州 :
河南科学技术出版社, 2014. 4
中国养老机构照料护理教材
ISBN 978-7-5349-6898-3

I. ①养… II. ①陈… III. ①老年人—护理学—教材
IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077908 号

出版发行: 河南科学技术出版社
地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002
电话: (0371) 65788639 65788001
网址: www.hnstp.cn
策划编辑: 李喜婷 马晓薇
责任编辑: 王 丹
责任校对: 霍文娟
整体设计: 韩志广 李 豪
责任印制: 张艳芳
印 刷: 河南利达印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 5.75 字数: 68 千字
版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 22.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请于出版社联系并调换。

中国养老机构照料护理教材编审委员会

主 任：陈琳翰

副主任：刘玉敏 彭一伟

委 员：（按姓氏笔画排列）

于海盼	王 喻	王亚斐	田翠翠	刘晶晶	李 隆
沈 会	张 慧	张亚森	张延伟	张晓华	陈手心
陈 欢	陈红彦	苗 挺	苑 晖	季红莉	郭 莹
赵冬红	赵雪瑞	贾金忠	葛志国	鲁林杰	蔡一蓓

《养老护理预防摔伤技巧》编写人员名单

主 编：陈琳翰

副主编：刘玉敏 彭一伟

编 者：（按姓氏笔画排列）

刘玉敏 刘晶晶 李 隆

陈手心 陈琳翰 彭一伟

前 言

本套系列教材是上海和佑养老集团经过多年研究、实践与探索，参考并结合国际上先进的养老护理知识与项目管理理念，为提高养老行业从业者的知识及技术水平而编写的，也可用于养老护理员的教育和培训。

预防老人摔伤主要是为了预防摔伤后发生股骨颈骨折，头部外伤，伤后综合征，或者严重摔伤后导致卧床不起、需要长期接受照护等状况。应该说，预防摔伤是和每一位老人的健康幸福密切相关的，是减轻老人身心痛苦和经济负担，与老人及家属的幸福生活息息相关的重要工作。同时，这还关系到每一位养老护理工作者的护理工作效果与职业声誉。

老人摔伤一般可分为两种情况：一种通过养老机构的合理指导与照护可以避免的，另一种即使进行了合理指导与照顾，但局限于当时养老机构的医疗、照护水平以及环境设施条件，很难避免甚至难以避免。对于前一种情况，随着国内养老护理水平的不断进步，各种摔伤事例的收集和经验的积累，摔伤发生率在逐步降低。对于后一种情况，需要养老机构的工作人员坚持不懈地努力，最大限度对老人进行合理的防摔指导，同时必须努力改善设施环境条件、制定合理可行的预防摔伤预案等，这些都是非常必要的。否则，就会被一些片面的口号如“要绝对避免摔伤！”“摔伤肯定不会发生！”等不切实际的目标和主观认识所束缚，这对老人、家属、养老机构的工作人员，都是一件非常苦恼的事情。

老人摔伤现象是各种内外因结合才发生的。因此，在养老机构中预防摔伤需要医生、护理人员、康复训练师、养老机构环境设计者等多职业领

域的专业知识与经验相互融汇、相互借鉴，不断积累总结才可能实现。中国目前已经进入高龄社会，患有各种老年病、身体功能衰退或失智症的老人在迅速增加，这些老人更容易发生摔伤。因此，养老机构应该帮助有身体功能障碍的老人进行身体机能恢复，想方设法帮助他们朝着生活自理的方向去努力。

另一方面，要从“预防为主”观点出发，帮助目前身体还比较健康、能够自理的老人更健康、更充实、更有活力地度过每一天，同时重视自理老人身体机能的维持和增进。因此，在自理老人的日常生活中加入防摔伤训练也是十分必要的。

本书重点介绍了一些预防摔伤的运动疗法，理念是“优化基本行走步法，提高肌肉力量和平衡能力”。本书最大的特点是便于阅读，以轻松愉快的方式让老人开展游戏活动，同时借鉴了医疗、康复训练等专业领域的专业知识，努力做到：即使涉及了一些专业知识也能通俗易懂。如果本书能对您的护理工作和您所照料的老人有所帮助，我们深感荣幸！

由于编者水平有限，书中疏漏或不妥之处，希望广大读者给予批评指正，谢谢！

编者

2014 年 4 月

目 录

第一章 预防摔倒的步行方法

第一节 在平坦地面和人行道上	2
第二节 易滑的地面	5
第三节 上下楼梯的方法	8
第四节 拄拐杖步行	11

第二章 步行训练方法（含平衡训练）

第一节 交替接踵步行法 交叉步行法	14
第二节 其他实用的步行方法	16

第三章 有复合动作的运动游戏

第一节 肢体猜拳游戏	20
第二节 “晚出”肢体猜拳游戏	22
第三节 “我是镜子”游戏	25
第四节 “一二，这边！”	28
第五节 紧张的传球游戏	30

第四章 节奏运动项目

第一节 恰恰舞	34
第二节 太极拳体操	39

第五章 日常生活中的肌肉力量训练

第一节 椅子上就能做的力量训练	46
第二节 “地板体操”	49
第三节 “厨房体操”	51
第四节 “卧室体操”	53
第六章 水中运动项目	
第一节 水中步行	56
第二节 水中伸展运动	59
第三节 水中肌肉力量训练	61
第四节 水中的游戏活动	64
第七章 预防摔倒的安全管理与预防措施	
第一节 预防老年人在参加活动时摔倒	67
第二节 提高对风险的感知能力	68
第三节 了解老年人摔倒的原因	69
第四节 老年人自身能够预防摔倒的自信度评价	70
第五节 运动前的身体状况调查	72
第六节 保证室内环境的安全	75
第七节 服装、鞋帽上的保护措施	76
第八节 安全使用轮椅	77
第九节 摔倒与睡眠之间的关系	79
第十节 摔倒与服用药物之间的关系	80

第一章

预防摔倒的步行方法

第一节

在平坦地面和人行道上

一、平坦地面上

1.目的与方法 在日常生活中，老年人能掌握安全、有效的步行方法，是避免老年人发生摔伤的最有效手段。指导老年人养成正确的步行习惯，对预防摔伤具有非常重要的意义。

进行步行指导前，先要了解老年人的步行特征，见图1-1-1。然后结合每个老年人的步行特征来指导练习防摔的步行方法，见图1-1-2。



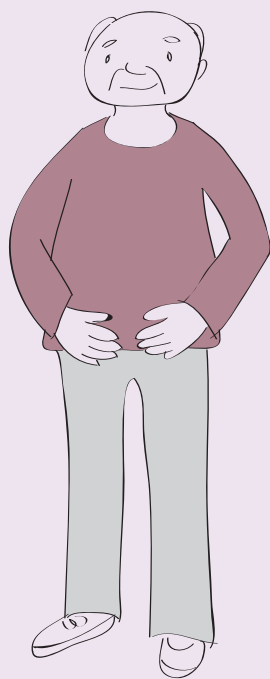
图1-1-1 老年人特有的步行方式



图1-1-2 预防摔倒的步行方法

2. 指导要点 指导老年人步行时一下子提出过多的要领，会导致老年人不知所措，也不容易记住，还可能形成不好的步行习惯。所以，在指导老年人步行时，最好发现一个错误矫正一个错误，然后反复指导、反复练习。同时告诉老年人，在日常生活中要经常自我纠正，并每天坚持练习。

另外，对于平衡感不稳定的老年人，可采用下图中的方法提升平衡感，见图1-1-3。



A

双手贴住下腹部时保持身体平衡，感受如何对下腹部施加力量达到保持平衡的目的。



B

在腹部前方抱着一个大皮球行走，借此方法让老年人感受对下腹部施加力量，保持平衡的方法。

图1-1-3 平衡感不稳定时的指导方法

二、人行道上

1.目的与方法 老年人散步时在人行道上摔倒的现象也很多。另外，还存在着很多容易发生摔倒的场所。在指导老年人练习防摔步行方法的同时，护理人员要和老年人共同确认外出时哪些场所容易摔倒。

2.要点 让老年人提前了解有哪些容易摔倒的场所，增强安全意识。但护理人员过分强调外出摔倒的危险性，反而会增加老年人对于外出的恐惧感。



图1-1-3 户外容易摔倒的场所示例

第二节

易滑的地面

一、湿滑的路面

1.目的与方法 如果路面环境发生变化，就要改变步行方法。易滑的地面，尤其是冻结的道路或积雪道路上，即使平时比较简单的转向、脚踏地动作，也会因无法踩实而滑倒。如果仍旧按照平时普通的行走方法，反而有滑倒的危险性！

从室外回到室内时也要注意：如果老年人脚上粘着雪在室内行走，即使地板是干的也容易滑倒。室内地板材质如果是易滑材料，也很容易滑倒。

另外，突然从一个不易滑倒的场所走到易滑的场所，也非常容易摔倒。所以，随着从室内地板到易滑路面这种场所的变化，步行方法也要相应改变。

2.要点 在易滑地面上行走时，注意确认脚下的路面状况。

（1）小步迈腿、减小步幅、慢慢行走，延长双脚同时着地的时间。

（2）脚落地时，不要从脚跟开始着地，重心稍微前移，整个脚掌从上向下，踩向地面。

3.注意 步行时如果两手都拿着东西，就不容易保持平衡，发生紧急情况也不能及时用手支撑身体。

如图1-3-3所示，老年人步行时不要双手都拿着东西，最好使用背包。另外，老年人拐杖的尖端和鞋子的防滑性也很重要。为防止摔倒后受伤，最好戴上帽子和手套。

眼睛：注意确认脚下路面状况。

脚：重心放在前脚掌，尽可能用整个脚掌着地。



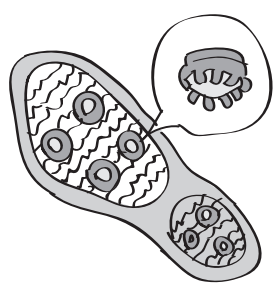
头部：帽子不仅能防寒，还能预防头部外伤。

背包：把物品放在背包中，保持空手。

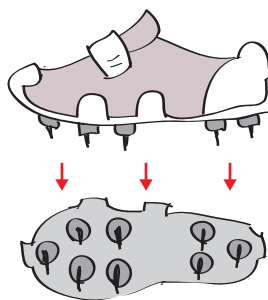
手：手不要插进口袋，要戴上手套。

鞋：穿防滑的鞋子，缩小步幅，脚掌从上向下踩向地面，慢慢行走。

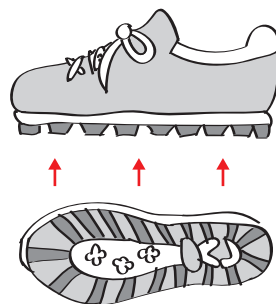
在易滑场所，一旦失去平衡很不容易重新调整姿势，为了谨慎步行，要用充分的时间调整好姿势后再继续行走。



金属抓件和鞋钉会刺进坚硬的冰层，不容易滑倒。



有些鞋子的鞋钉是可收起的，收起后鞋子在地板砖上就变得易滑了，需要注意。



需要注意，雪塞在沟槽中时会变得容易滑倒。

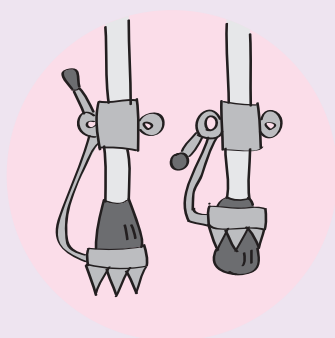
B 防滑的鞋子：鞋底有鞋钉、金属抓件的鞋子

C 鞋底有较深沟槽的鞋子



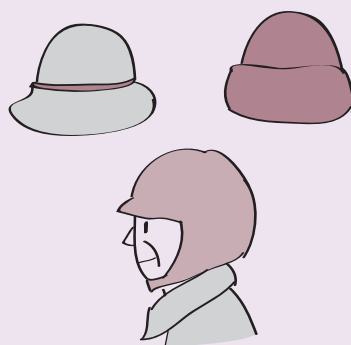
即使拐杖带有防滑套头，在有水的易滑场所拄歪了也容易滑动，也要引起注意。

D 防滑的杖头



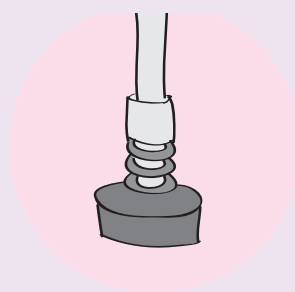
金属杖尖可以刺进冰里，可以防滑。回到屋内收起时要把杖头的水擦干净。

F 雪地防滑的杖尖



戴上帽子，防止摔倒后头部受伤。

E 预防头部外伤的保护用帽子



接地面积大，拄歪时也不易滑倒。

G 万向支撑杖头

图1-1-3 易滑路面上的步行方法