



物理治疗师李美黎（左）从旁指导参与体能治疗运动的祖莱娅利用伸缩带做伸展运动。（邝启聪摄）

研究：某些年长者参与体能治疗可降低严重跌倒风险

陈劲禾 报道
jinhet@sph.com.sg

一项最新研究显示，让某些年长者参与为他们量身定制的体能治疗，有助于降低跌倒的严重性。

杜克—新加坡国立大学医学院昨天发布的研究结果显示，与没有参与体能治疗者相比，有参与体能治疗者严重跌倒的风险降低近一半。

根据研究，严重跌倒是指需要医疗照顾或限制日常活动的跌倒事故。

不过，体能治疗仅对身体较健康的年长者有显著成效。

研究结果显示，在患有不超过一种主要疾病的年长者当中，

体能治疗有助于降低跌倒风险近七成。至于患有超过两种疾病的年长者，则无显著帮助。

这些疾病包括肺气肿、心脏衰竭、血液循环问题、中风、帕金森氏症与癌症。

对健康年长者较有效

参与研究的连宗谦医生在记者会上说，虽然他们也想通过体能治疗帮助体弱多病的年长者，但研究结果显示，这种体能治疗仅对较为健康的年长者较有效。

连宗谦是樟宜综合医院老年病内科部门高级顾问。

跌倒是年长者常遭遇的意外。根据杜克—国大医学院的资料，每年，三名年长者中就有一

人跌倒，当中有半数在下一年又会跌倒。本地急诊部门85%的年长者创伤案件都是因跌倒所致。

为展开上述研究，研究员到新加坡中央医院与樟宜综合医院的急诊部，召集354名65岁以上、因跌倒或跌倒所致损伤问诊的年长者参与为期九个月的研究。

这些年长者分为两组，一组只接受例常护理，另一组则参与一套特制运动计划，例如利用伸缩带做伸展运动，以及练习跨过地上的小盒子锻炼腿部肌肉等。

体能较弱者在家中做这些运动，体能较强者则参与集体运动。不过，集体运动时，各别参与者会获得个人化建议，好让他们按自己的康复进度加强运动的

力度；每一名物理治疗师和至少两名助手，负责监督不超过10名参与者的进度，达到约一对三的比例。

参与上述运动计划的祖莱娅（69岁，退休）是在地铁站下楼梯时一不留神而失足，虽然没有骨折，但右脚却肿得严重。

“自从那次跌倒后，我意识到自己可能属于‘有风险’群，因此答应参与这项研究。”

她说，以前在小学教书时曾带领学生做新加坡体操（Singapore Workout），如今那套运动对她而言太剧烈了。“这套运动恰到好处，又可以和年龄相仿的参与者交朋友，我很享受这项运动。”