

# 老年人康复训练服务报价

发布日期：2025-09-29

老人新冠康复训练的方法有哪些？运动方式以有氧训练为主，包括步行、打门球、打乒乓球和羽毛球等。有节律的舞蹈、中国传统的拳操等也是合适的运动方式。合适运动量的标志是：运动后第二天早晨起床时感觉舒适，无疲劳感。每周的运动总量应相当于步行5-10公里。运动量是由强度、时间和频率三个要素构成的。判断运动强度是否合适较简单的方式是：运动时稍出汗，轻度呼吸加快但不影响对话。运动时间是指每次达到训练强度的时间，一般为20-30分钟。训练频率是指每周训练的次数，一般每周锻炼3-5次就可以了。在日常生活活动康复训练的具体过程中，老人如果肌力不足，或者缺乏动作的协调性时，可先做一些准备训练。老年人康复训练服务报价

老人吞咽障碍可做内脏康复训练：1. 腮部练习，闭嘴，鼓腮，维持5秒，放松，再将空气快速地在左右面颊内转移，重复5-10次。2. 唇部练习，患者吸气后发“wu”“yi”“a”等音，可缩唇吹气球、吹气泡等，通过发音训练口唇肌肉，能够增强声门闭锁功能以及呼吸控制。3. 舌练习，伸、缩、上下、左右摆动等练习，口腔内环行运动等，各持续5秒，重复5-10次，如果条件不允许，可改用被动舌部牵伸活动。4. 咀嚼练习，做咀嚼动作，重复训练。5. 下颌、面部及颊部运动，嘴巴张至较大，维持5秒，然后放松。老年人康复训练服务报价老年痴呆康复训练的方法有心理干预。

老年病康复的要点包括哪些？手术后的饮食护理，手术后初期一般采用特殊途径供给营养，如静脉高营养。待胃肠道功能恢复后，可以先给清流食或流食，逐步过渡到半流食，经过一段时间后再依次过渡到软膳食或普通膳食。为了促进病人的早日康复或尽快接受其它医治，术后病人原则上给予高蛋白质、高热量和高维生素的营养膳食，如牛羊肉和瘦猪肉，鸡肉，鱼、虾、鸡蛋及豆制品，可以给病人多喝牛奶、藕粉和鲜果汁，以及多吃新鲜的蔬菜水果，朗诗常青藤提供专业老年康复训练，欢迎前来咨询！

老人康复训练要在老人现有的状态上提高，较基本也要保持老人的现状不让老人加快衰退的速度。其中走路时人生活中较基本的运动，是具有目的的行为，无论我们是去取东西还是吃饭、上厕所都需要通过走路完成，所以走路对于老人是非常重要的活动。如果老人不愿意动，也要引导老人运动，让老人理解走路的目的。运动前后注意老人身体状况，当脉搏超100次/分，血压在140mmHg以上不能运动，或者血压比平时高20—30mmHg不能运动或停止运动。正常的人躺上三天身体机能要一个月的时间才能恢复，若老人卧床一个月，身体机能会下降到30%以下。人长期不活动肌肉就会萎缩，例如骨折病人三周后再看会比健侧肢体瘦一些。长期不活动血流会不通畅会影响到全身血液循环。在日常生活活动康复训练的具体过程中，将日常某些生活动作，分解成几个简单的动作联系。

老年人康复训练有哪些？坐姿提踵、坐姿勾脚、坐姿抬小腿、坐姿抬大腿、站姿提踵、站姿勾脚、站姿抬小腿、站姿抬大腿、屈膝微蹲。这些动作可充分锻炼到老年人的股四头肌、股二头肌、腓肠肌、比目鱼肌等下肢主要肌群以及髋关节、膝关节、踝关节等负重关节。除此之外，原地半蹲起，登楼梯等力量运动，都可以使老年人关节和肌肉得到锻炼，提高老年人的下肢肌力。并且抗阻力训练对老年人延缓下肢力量衰退也有促进作用，老年人在家可以做一些简单的抗阻锻炼，如伸膝屈膝动作。临床中卧床的老人家康复训练时需要防止肌肉萎缩方面的问题。老年人康复训练服务报价

老年人康复训练作业疗法能帮助老年人记住所居住的环境、周围的人、较近进行的活动。老年人康复训练服务报价

于2014-10-31在南京市秦淮区建邺路108号601室成立。凭借地区优势与机遇，认为拓展行业市场共同谋发展，服务商务服务客户双赢，公司风雨兼程多年。凭借对商务服务行业的丰富经验，在专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练等多方面寻求平衡；在产品服务创新过程中，通过周密的策划、深入的调查、理性的分析、精妙的创意进行推进。用技术和热情的服务好每一位商务服务行业用户，公司致力于为用户提供专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练等多项产品与服务。重视团队建设和员工职业发展培养，并认为员工和客户是公司持续发展的基石。我们建立了科学的管理机制和强有力的服务体系；专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练技术服务团队拥有丰富的行业经验与产品知识，为庞大而良好的客户群体服务。老年人康复训练服务报价

南京朗诗常青藤养老服务有限公司致力于商务服务，是一家服务型的公司。公司自成立以来，以质量为发展，让匠心弥散在每个细节，公司旗下专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练深受客户的喜爱。公司将不断增强企业重点竞争力，努力学习行业知识，遵守行业规范，植根于商务服务行业的发展。在社会各界的鼎力支持下，持续创新，不断铸造高质量服务体验，为客户成功提供坚实有力的支持。