

預防

骨質疏鬆



養和
健・康・NOTEBOOK

甚麼是骨質疏鬆？

經常都聽到女性患上骨質疏鬆症，需要補充鈣質，到底甚麼是骨質疏鬆症？養和醫院物理治療師陳家銘說：「人體的骨骼是雙向地不斷循環發展，骨骼會不斷地分解和再生，新的骨質會取代舊的骨質。隨着年紀增長，骨質分解的速度會較取代的速度快，換言之，骨質會淨流失。」

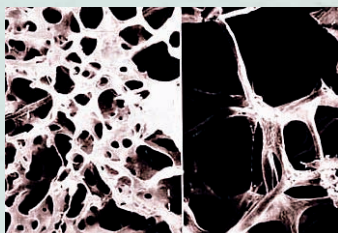
骨質淨流失會導致骨骼的微結構衰退，研究顯示，每三名五十歲或以上的女性，就有一人因骨質疏鬆而引致骨折，而停經後的女性情況則較為嚴重。男性方面，每五名男士，就有一人患上骨質疏鬆症。此外，以全世界人口來作統計，每三秒鐘就有一人因為骨質疏鬆引致骨折。

陳家銘說，骨質疏鬆最常引致髖關節、脊椎及手腕骨折。研究顯示，兩成因為骨質疏鬆而導致髖關節骨折的病人，會在骨折六個月後死亡。而百分之五十曾骨折的病人，骨折復發的機會亦會增加。



▲ 不止年長女性要預防骨質疏鬆，男士們也不應忽視。

較骨質疏鬆骨質正常骨質（左）和患有骨質疏鬆骨質（右）的比較。



如何檢查骨質疏鬆

五十歲以上骨質疏鬆高危族，醫生一般會建議檢查骨質疏鬆症。一般的X光儀器，未能驗出骨質疏鬆。陳家銘說，檢查骨質疏鬆是需要特別的X光儀器DXA（Dual-energy X-ray Absorptiometry），它能檢查人體骨質密度。透過檢查前臂、腳和手指，釐定病人患骨質疏鬆的程度。

預防骨質疏鬆 動作示範

示範：養和醫院物理治療師陳家銘
以下阻力運動每個動作進行十次，每組動作重複三次。除動作①建議每天訓練外，其餘動作每周可做三至四次。

③ 蹬腳尖訓練
按着穩固的椅子，腳跟慢慢提起，然後降下。



② 下肢訓練
採用踏板，把腳放在踏板上，如拾級上樓梯。每隻腳各做十次。



① 單腳平衡訓練
按着穩固的椅子，提起一隻腳，站立十秒，然後左右交替。可每日練習。





▲ 長時間接觸電子產品後，應多做運動，預防肌力下降。

如何預防骨質疏鬆

國際骨質疏鬆基金會（International Osteoporosis Foundation, IOF）研究顯示，肌肉力量和骨質密度有強烈關係，現今社會科技發達，人們長時間接觸電子產品，減少運動，令肌肉力量下降，都會引致骨質疏鬆，因此，建議任何年齡人士都要養成運動習慣，保持良好肌肉力量。陳家銘說，病人亦可以因應骨質狀況，而分階段預防骨質疏鬆。

2

進階預防

患有早期骨質流失，但未曾出現骨折的人士，選擇運動時應避免進行重複屈曲身體或快速轉動身體的運動，如仰臥起坐、打保齡球、草地滾球和高爾夫球等。高撞擊或高跌倒風險的運動如滑雪、落山單車等都應避免。另外，為減低跌倒而造成骨折的機會，日常應進行包含肌肉力量、平衡、帶氧運動及關節活動能力的混合訓練，增加步行次數、進行太極活動、集體舞、踏板運動都是合適的選擇；體能較好的人士則可以嘗試急步行、遠足等。



▲ 患有早期骨質流失，但未曾出現骨折人士，應避免進行高風險運動。

▼ 長者日常可進行太極活動預防骨質疏鬆及跌倒。



3

高風險人士預防

適合已患有骨質疏鬆並已出現骨折人士。病人在骨折後活動能力下降，應與物理治療師及醫護人員共同制訂復康計劃，令病人減少發生骨折後的併發症；幫助病人恢復日常活動能力及身體機能；及減低骨折所帶來對身體的負面影響，例如駝背引致進食及心肺功能下降等。



▲ 骨質疏鬆最常引致手腕骨折。

1

基本預防

適合未有骨質疏鬆人士。由年輕時開始進行快速、高撞擊、跳躍或爆炸性的運動，如網球、跳繩、緩步跑、舉重和急步行，都有保持肌肉力量、預防骨質疏鬆作用。

► 緩步跑和急步行都能預防骨質疏鬆。



► 年輕人多進行跳繩等運動，能保持肌肉力量，減少骨質流失。



陳家銘
養和醫院物理治療師



隨着年齡增長，骨骼的新陳代謝功能便減慢，鈣質逐漸流失，骨質會變得脆弱和疏鬆。人的一生中，尤其在步入中年後，預防骨質疏鬆及保持骨骼健康，減少骨折風險是非常重要的。今期物理治療師會講解如何預防骨質疏鬆，讓你提高警覺，保持骨骼健康。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 設計：林彥博

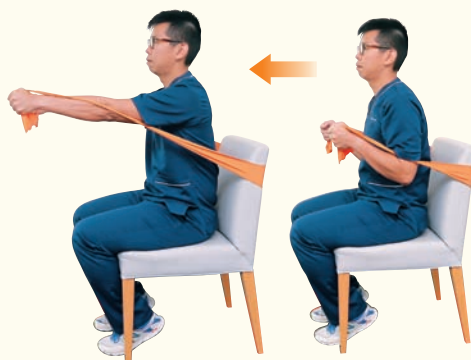


6 斜拉橡筋帶訓練

坐在椅子上，把橡筋帶放在左邊身旁，另一隻手把橡筋帶往右拉起。重複十次之後，將橡筋帶放到右邊身旁，然後用手把它拉起。

5 前拉橡筋帶訓練

坐在椅子上，把橡筋帶圍繞上半椅背，雙手向前拉扯橡筋帶。



4 半蹲訓練

按着穩固的椅子，雙膝屈曲至半蹲為止，維持十秒。

