

鍛煉肌肉 改善平衡力

肌肉訓練是有「位置特定性」的，例如鞏固大腿骨，要強化大腿肌肉；鞏固脊椎，要強化脊椎肌肉等。但也要連同附近的肌肉一齊練，肌肉力量才會平均，患者的姿勢、行動、平衡力才能得到改善。

湯雅思建議骨質疏鬆患者見物理治療師或專業人士進行評估，找出問題根源，再選擇適合的運動，當中包括針對性的肌肉訓練，以及整體性的改善體質運動。

「適合長者的運動，例如一般晨運操、行山、急步行，都是訓練下肢的負重運動，有助改善骨質密度及強化下肢肌肉力量。」湯說。

她更特別推薦腳步較靈活的長者練太極，一來是負重運動，二來可鍛煉平衡力及肌肉的力量及柔軟性，特別是軀

幹軸心肌肉 (core muscles)；同時可加強心肺功能，一個運動已包含多個好處。

游泳雖然不是負重運動，但有些長者因腳痛或其他種種限制不能做負重運動，游泳會是一個好選擇。而部分痛症在開始水療運動後，將會得到舒緩，因它同樣可以增強肌肉力量，尤其軀幹軸心肌肉，並且加強肌肉柔軟性，這都是減少慢性痛症的主要原因。

一般長者在物理治療師指導下，每周進行三次訓練，回家又勤力練習的話，大約二至三星期肌肉力量等便會得到明顯改善。不過湯雅思特別提醒，長者進行運動時必須有家人陪同及照顧，避免意外。



▲ 高永文出席太極活動，提醒大家運動的重要性。

太極可以鍛煉下肢肌肉及平衡力。

運動8式

以下由體適能教練梁慧示範適合骨質疏鬆患者的運動。

第1式

在小腿套上闊橡筋帶，左腳站直支撐身體，然後右腳向外拉至45度，可練髖關節的肌肉。然後重複動作鍛煉另一邊腿。每邊動作各進行十次。

第2式

將橡皮帶套在門柄或柱子上，然後手執兩端向後拉，可以鍛煉背肌。重複動作十次為一組，做三組。

第3式

雙手撐牆作支點，雙腿前後分開，腳掌貼地「拉小腿筋」，可增強小腿肌肉之柔軟性。重複動作三次，每次停留十秒。

第4式

器械運動，利用地板震動加強肌肉力量，每次鍛煉五下，每下停留三十秒。如微微屈膝可重點鍛煉下肢，尤其大腿肌肉。

第5式

器械或平地運動，扶好把手，以一腿做支點單腳站立，另一腿向外伸，停留三十秒然後重複另一隻腳。可鍛煉下肢肌肉及平衡力。

第6式

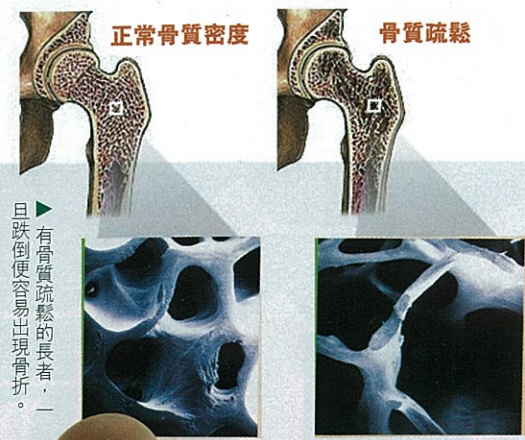
利用踏板，重複上落，練下肢肌肉及平衡力。可練習十下為一組，可做三組。

第7式

利用家居附近（如公園）欄杆作扶手，逐步向右移，然後重複動作移至左邊，同樣可練下肢肌肉。建議練三至五分鐘。

第8式

同樣利用扶手，以左腳作支點，然後抬高右膝至約90度，然後放下向後伸展，可鍛煉臀部肌肉。重複另一隻腳。兩邊腿各進行十次為一組，可做三組。



▶ 有骨質疏鬆的長者，一旦跌倒便容易出現骨折。

運動改善骨質疏鬆

人老骨頭脆，跌一跌易碎？這句說話聽來誇張，事實是不少長者都有骨質疏鬆問題，但一直未有察覺，到跌倒受傷後才發現問題嚴重。其實多做運動可預防骨質疏鬆，就算已有骨質疏鬆，都可以靠進行適當之運動改善。今期就由物理治療師教大家如何通過運動，防止因骨質疏鬆而受傷。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

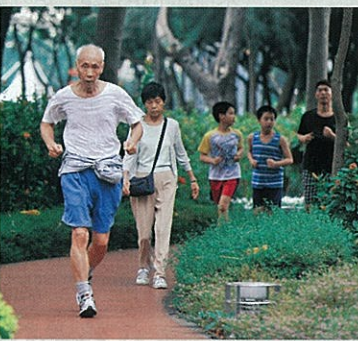


▲ 香港每三位女士有一人患骨質疏鬆，女士們應及早注意補鈣。

養和醫院物理治療師 湯雅思



▶ 長者進行緩步跑，是很好的負重運動。



運動減低受傷機會

一般人年輕時如缺乏運動，加上補鈣不足，到步入老年後就容易有骨質疏鬆。這時候才運動，會太遲嗎？

湯雅思說，任何年紀人士做運動都不會嫌太遲。長者如未有骨質疏鬆問題，適當的運動可以幫助鞏固骨質；就算已有骨質疏鬆情況，都可以通過運動改善。

「骨質疏鬆患者進行運動，目的是透過運動，促進造骨細胞生長，輕微加強骨質密度，但對於增長密度不要抱有太大期望。做運動最主要目的是改善姿勢，加強肌肉力量及柔軟性，同時鞏固平衡力及協調能力，跌倒受傷的機會自然會減低。」湯雅思說。