

運動 抗骨鬆

文 / 邱偉峰
臺中慈濟醫院復健科主治醫師

對抗骨質疏鬆，除了藥物之外，運動也是一個降低骨質流失及維持骨密度的重要治療方法。

簡單承重運動 促進骨質增生

很多醫師會告訴病患，「承重運動」可促進骨質增生及預防骨質疏鬆，但這個意思可不是指要病患背著多少重量的東西來運動。最簡單的「承重運動」就是走路，而所謂的承重，指的正是病患自己的體重。正確的「承重運動」做法，就骨質密度正常的一般人來說，可採取較高強度的運動，例如慢跑；而已經發生骨質疏鬆的病患，則建議採取每週健走三次、每次四十五分鐘，或每天健走卅分鐘的方式。

此外，背部、胸部及肩部的伸展（背曲）運動，可幫助維持良好的軀幹姿勢，背部的前曲運動則應避免以減少脊椎骨折的機會。肌力強化運動應包括背肌、腹肌及臀大肌，以幫助維持良好的軀幹姿勢及脊椎的穩定度。有些骨質疏鬆的病患會應醫師要求穿背架，這除了

可以減輕骨質疏鬆造成的脊椎骨折疼痛，以免脊椎進一步傷害外，也可改善骨質疏鬆所形成的駝背及預防因姿勢不良所引起的跌倒。至於背架的選擇及使用時間，則應和專業的醫療人員討論。

營造安全的居住環境

預防跌倒也是骨質疏鬆病患不能不注意的重要課題，通常這類病患跌倒的原因包括肌肉無力、平衡感不佳及居住環境不夠安全等。復健科醫師會針對病患的需要，設計站立或行走的平衡訓練，以預防跌倒的發生。有些高齡長輩寧可待在家中久躺、久坐，就是不願出門走一走曬曬太陽，其實都是因為擔心跌倒。建議這些長輩使用拐杖或助行器幫助行走，另外在居住環境方面加裝浴廁及走道扶手，讓老人家能隨時有東西扶持；最好移除如小塊地毯之類容易引起跌倒的物品，並改善居家環境的光線照射，這些都可減少跌倒發生機率，也進一步降低骨質疏鬆併發症。

簡單強身、健骨運動



腕關節彎曲運動



肩頸伸展運動



軀幹核心肌群穩定運動，加強軀幹肌群穩定協調能力。

腹肌與腰椎協調運動



放鬆下沉



收縮上弓