

愛護您的骨骼

運動對骨骼的作用

- 無論年紀大小，經常活動會增益骨骼和肌肉的強度。
- 筋骨不活動(例如長期臥床休息、石膏固定或脊椎損傷)導致骨流失、肌肉萎縮，數週之內即會增加骨折風險。
- 孩童期和青春期的運動，有助骨骼發育更強壯，進而有助降低晚年的骨折風險。
- 多項研究證實，終生活動量較大者，與維持骨密度、降低年老時的髖部、上臂和脊椎骨折風險之間具有正關聯。
- 比較運動組和未運動組的研究顯示，規律運動者的骨密度顯著較高。例外情形見於高強度非荷重活動者(如游泳)，或發生閉經的運動員，她們的骨密度與對照組相似或更差。
- 40歲之下從事運動，年老時跌倒風險較低。

老年人或骨質疏鬆症病人的運動注意事項

- 罹患骨質疏鬆症者，應注意可能會造成嚴重傷害的運動，如溜冰、高山滑雪和在山路騎自行車。
- 具有骨折風險者，應諮詢保健專業人員設計運動方案。建議採取謹慎監督、目標導向的運動方案。
- 具有骨質疏鬆骨折風險者，應避免背部極度反弓，和脊椎前彎動作，尤其是在搬運物體時，因為這樣會增高脊椎發生壓迫性骨折的風險。
- 高度推薦的運動方案包括肌力強化、平衡訓練和協調運動項目。
- 平衡功能不佳的虛弱老年人，應在物理治療師監督之下進行運動，並且輔以肌力強化和平衡訓練。

參考文獻由國際骨質疏鬆基金會出版物《讓骨骼不折斷的三步驟——維生素D、鈣和運動》(2011)提供。可參閱
www.iofbonehealth.org

運動概要說明

所有年齡層的身體活動與骨健康間具有明顯關聯。為建構和維持強壯骨骼，並防止肌肉萎縮，我們需要持續運動。簡言之，就是“骨骼不運動，就會骨流失！”

什麼是最佳的運動？

- 多項研究證實，中強度至高強度的荷重有氧運動、高強度漸進式阻抗訓練(舉重)、及高衝擊運動(如跳躍或跳繩)，可令停經前期和停經後婦女的骨密度每年增加1%到4%。
- 較劇烈運動似乎會產生較大效果。休閒散步可能不會降低骨折風險；但一項大型研究顯示，輕快步行可降低髖部骨折風險(每週輕快步行4小時以上可降低髖部骨折風險達41%)。
- 快速而短暫的高強度和/或高衝擊運動，如慢跑、跳躍和跳繩等對骨細胞的刺激作用，大於持久性的低衝擊運動，如步行。
- 阻抗訓練(舉重)是一種有效的非荷重活動。
- 非荷重的有氧運動(如游泳和騎自行車)並不會改善骨密度。
- 舉起重物的效果大於舉起輕物。快速舉起重物(肌力訓練)似乎比緩慢舉起重物(傳統阻抗訓練)更具有效果。
- 快速運動的刺激性比緩慢運動更佳。
- 容易發生骨質疏鬆骨折的骨骼(髖骨、腕骨和脊椎中段)具重要臨床意義，應訂定目標訓練連接到這些骨骼的肌肉，進而助益這些骨骼部位。

運動和預防跌倒

- 簡單荷重運動專案可改善老年人的步行速度、肌力和平衡，相當於降低跌倒25%-50%。
- 預防跌倒和骨折的運動方案，應包括平衡訓練和上下肢的肌力訓練。
- 太極拳已成功地減少健康老年人的跌倒，但對虛弱老年人和曾跌倒者的收益並未相等。
- 在運動方案中增加促進認知功能的方案，可能對預防跌倒具有重大價值。不能夠一邊說話而一邊走路的老年人(同時執行兩個任務的能力降低)，其跌倒風險會增加。

成功增加骨密度的運動方案舉例

- 1、每週3到6天，每天跳躍約50次(離地約8 cm)。
- 2、每週3天，每天做2到3套多種舉重運動，每套動作重複10次。
- 3、每週3天，每天做45到60分鐘的荷重有氧運動(如輕快步行)。

培養活力生活型式

