

## 預防骨質疏鬆症和跌倒的運動

### Exercise for Osteoporosis and Falls Prevention

#### 什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種骨骼變得脆弱和易碎的疾病，這些骨骼比正常的骨骼更易折斷。即使輕微的碰撞或跌倒也可以導致嚴重的骨折。在澳洲 60 歲以上的人士中，有半數的女士和三分之一的男士將會由於骨質疏鬆症而骨折。

運動有助於保持骨骼強壯、預防跌倒和骨折，並且幫助您在骨折後更快復原。某些運動比別些運動幫助更大。

#### 運動使兒童的骨骼強壯

要有強壯的骨骼首先視乎骨骼是否造得好。大部分人的骨骼在 20 多歲時是最強壯的。過了這個年齡，骨密度開始下降。為了使骨骼強壯，兒童們需要從每日的飲食中攝取足夠的鈣。他們的身體並且需要製造足夠的維生素 D 來幫助他們吸收鈣。短時間的日曬幫助我們的身體製造維生素 D。

即使未到青春期之前，運動對於建立強壯的骨骼非常重要。開始盡量建立強壯的骨骼永遠不會是太早 (或太晚)。過最體力活躍生活的女孩的骨骼比同齡最不活躍的女孩更強壯大約 40%。

#### 運動保持成人的骨骼強壯

運動可以幫助成人保持骨骼強壯。在三十多歲的後期，開始逐漸骨質流失。在中年時，運動對於保持骨骼強壯至為重要，並且改善肌肉的韌力及心、肺的健康。

#### 運動保持老年人的骨骼強壯，並且有助於預防跌倒

對於較年老的人士，運動的主要目的視乎他們的骨骼有多健康。如果您還沒有被診斷患上骨質疏鬆症，做運動保持骨骼和肌肉強健，就至為重要。運動並且幫助改善您的平衡、姿勢和協調。

#### 運動對於姿勢和平衡有幫助

患上骨質疏鬆症的人比骨骼韌力正常的人較易骨折。骨折往往是跌倒所致。老年人發生骨折的風險較高，因為他們較常跌倒。每年在 65 歲以上的人士中，大約 40% 的

人跌倒過至少一次。避免跌倒就會較少骨折，尤其是臀部的骨折。大多數臀部的骨折都是跌倒所致。

有時跌倒是可以預防的。姿勢較佳、平衡較佳和肌肉較強健的人跌倒的風險較低，並且因此而受傷的風險較低。另一方面，不是非常活躍的人比那些較為活躍的人更易臀部骨折。導致跌倒的起因有很多，但可以使您更易跌倒的主要因素包括：

- 已經跌倒過一次
- 正在服用多種不同的藥物
- 正在患慢性的疾病
- 正在患關節炎，尤其是腿部患關節炎
- 視力有問題
- 平衡差和肌肉韌力差

### 哪些是使骨骼強壯的最佳運動？

使您的身體負起自己的體重的運動 (例如走路，但不包括游泳)，及包括跑步、跳躍或跳來跳去的運動，幫助新的骨頭增長和預防骨質流失。走路、慢跑、跳舞、網球、排球、舉重和無擋板籃球(netball)都是很好的運動。

### 使骨骼強壯的運動計劃的建議

- 若要對骨骼起作用，需要經常做運動和做頗為劇烈的運動。最好是做各種不同的運動，因為這些運動用不同的方法鍛煉骨骼。短時間的、劇烈的運動 (例如 15 分鐘的舉重或非常輕快的步行) 可能比從容不迫的一個小時的步行對於骨骼更好。
- 兩個相隔 8 個小時的短時間的運動 (每次 20 分鐘) 比做一次長時間的運動對骨骼更好。
- 緩慢地開始，並且漸進。
- 促進肌肉韌力、平衡和協調的活動有助於預防跌倒。Pilates、輕柔的瑜伽和太極都是好的活動，有助於預防跌倒。

### 應付骨質疏鬆症的運動

如果您已經有骨質疏鬆症，並且已經發生過骨折，在未開始運動計劃之前，最好是問問醫生或物理治療師。

- 先按基本的加強韌力的計劃開始
- 參加預防跌倒的班
- 如果您曾經骨折
  - 避免搖動、扭轉或跳躍的動作
  - 避免驟然或突然高衝擊的動作
  - 避免使腹部 (胃部) 捲曲
  - 避免向前彎腰
  - 避免提起重的東西

## 怎樣預防跌倒

### 運動幫助姿勢和平衡

姿勢較佳、平衡較佳和肌肉較強健的人跌倒的風險少很多，而且因此而受傷的可能性也較低。例如：每天坐下來超過九個小時的婦女比每天坐下來少過六個小時的婦女較易臀部骨折。有些特殊的運動計劃可以減少跌倒的風險大約 20%，並且也可以減少因為跌倒而嚴重受傷的風險。這些是給老年人的計劃，按照每個較年老的人的需要而設計的運動，並且包括漸進式的加強肌肉、改善平衡和走路。

### 平衡

無力的肌肉、血壓或心率的改變、藥物、耳朵的毛病和甚至差的飲食全都可以影響平衡。

除了要經常運動之外，如果做下列的事情，就可以改善平衡：

- 問問醫生或物理治療師哪些是改善平衡的運動
- 持守健康的飲食，這包括新鮮的水果、蔬菜和含豐富鈣質的食物
- 每天要喝大量的水分
- 考慮參加特殊的‘預防跌倒和平衡’計劃或班(向當地的社區保健中心、健康促進單位查詢或撥電 Osteoporosis Australia 查詢, 電話: **1800 242 141**)。

### 預防跌倒的其他建議

#### 在家中

- 確保草蓆、小地毯和地毯的邊緣都是平放在地上
- 除去放在走路所經之地上面的電線
- 避免在滑或濕的地面上行走
- 確保房間內的燈火通明和沒有凌亂的東西
- 考慮在任何樓梯的至少一邊、和浴缸、淋浴間和廁所旁邊安裝扶手
- 考慮在戶外的樓梯邊緣安裝安全梯級條

#### 視力

- 確保住宅燈火通明，以便在任何時候您都可以看到您正要去的地方
- 每年請驗光師替您測驗視力
- 如果您是戴眼鏡的，就依照指示戴眼鏡。如果您是戴雙光眼鏡或三焦距眼鏡的，上下樓梯時要小心
- 在戶外時戴太陽鏡，以免陽光刺眼和眯著眼看東西，並且保護眼睛免受紫外線的傷害。

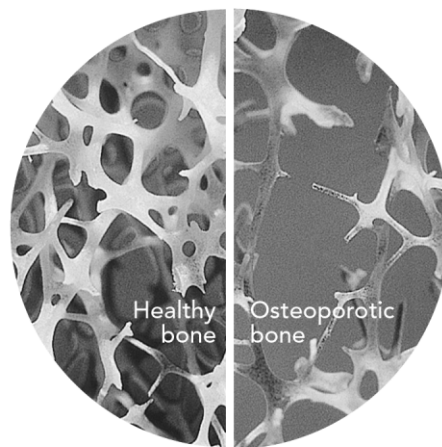
#### 鞋子

- 穿闊鞋跟、有防滑鞋底和能夠好好地支撐足部的鞋子
- 穿大小合適的襪子、連褲襪和鞋子
- 選擇能夠好好地支撐足部的鞋子
- 避免穿高跟鞋

## 大體而言

- 經常做體力活動, 包括改善平衡、韌力和姿勢的運動
- 定期請專家檢查眼睛
- 定期請專家檢查聽覺
- 在躺下後或坐下後站起來時, 慢慢恢復您的平衡
- 避免在濕或冰封的人行道上走路
- 避免匆匆忙忙地趕去聽電話、過馬路、乘電梯或進行其他活動
- 如果需要使用步行輔助器來平衡, 就要使用
- 避免在凹凸不平的地面上行走
- 喝酒要有節制
- 如果您有時頭暈或感覺腳步不穩, 告訴醫生吧
- 抽時間定期與醫生談論有關您所服用的任何藥物, 並且問問醫生您是否仍然需要服用該藥物。有些藥物可能會影響您的平衡。
- 在您的床容易夠得到的地方, 放一盞燈或一個手電筒

欲知各種改善肌肉韌力、平衡和防止跌倒計劃的資料, 請撥電 Osteoporosis Australia **1800 242 141**



“健康的骨”

“骨質疏鬆的骨”