運動對骨質疏鬆症的幫助

文/物理治療科 李凌岳 物理治療師

對於預防或治療骨質疏鬆症，除了常被提及的飲食及藥物的治療外，適當且規律性的運動也是重要的一環。運動因為肌肉收縮及地面的反作用力，對骨骼施予縱向應力，刺激使骨骼產生再塑作用。大多數研究證明適當的運動，對於老化或停經後婦女在預防骨質流失或增加骨質強度均有正向的效益。且停經後的婦女，不論是接受賀爾蒙治療或補充鈣質情況下，若有加上承重性的有氧運動，對於骨質密度增加的量都比只接受單一項治療者高，因此我們來運動吧！

運動對於骨質疏鬆者的幫助包括：

1.增加骨質密度。

2.減少骨質流失，降低骨折風險。

3.增強肌力，改善平衡能力，降低跌倒風險。

4.改善心肺功能。

5.改善日常活動功能。

雖然運動已廣泛運用於預防或改善骨質疏鬆問題，但事實上並非所有種類的運動都有預防或改善的效果。

目前研究認為，中老年人應從事中低強度的衝擊性承重運動或較高阻力，但低重複次數的阻力運動，較能有效增加骨質密度。也有研究發現，像是長期從事網球或壁球運動者，可同時改善腰椎、四肢的骨質密度。

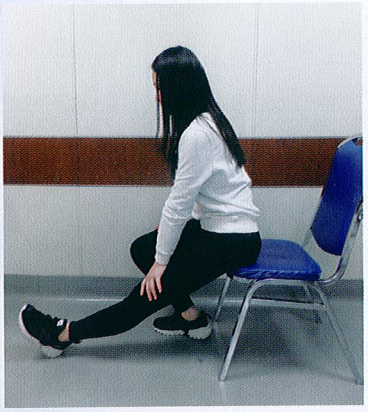
而散步、太極拳、游泳、水中運動或騎腳踏車等較緩和，且低衝擊性承重運動，對中老年人肌力與心肺功能的維持較有幫助，但對於骨骼產生應力作用不大，在改善骨質密度的效益相對較少，若是針對嚴重骨質疏鬆者或是有合併關節炎患者的運動設計，或許是項安全的選擇。而長期做太高強度運動反而易造成骨質流失，因此運動不是越強越好，必須量力而為，過與不及皆不好。

另外，研究也發現運動對於骨質疏鬆改善具有部位特性，即下肢承重運動只對下肢與脊椎骨骼產生作用，而上肢肌力訓練只對上肢骨骼有影響。因此一般建議以綜合性運動來改善骨質疏鬆患者的問題效益更佳。運動包含暖身運動、衝擊性承重運動、上下肢阻力運動、站立平衡運動。

下列，列舉幾個適合骨質疏鬆症病人做的運動，讓我們一起來動一動吧！

(一)運動前後應做暖身與收操運動，降低運動傷害風險。

建議走路或原地踏步3~5分鐘，加上緩和拉筋運動。



拉後大腿筋



拉前大腿筋



拉後小腿筋

(二)衝擊性承重運動

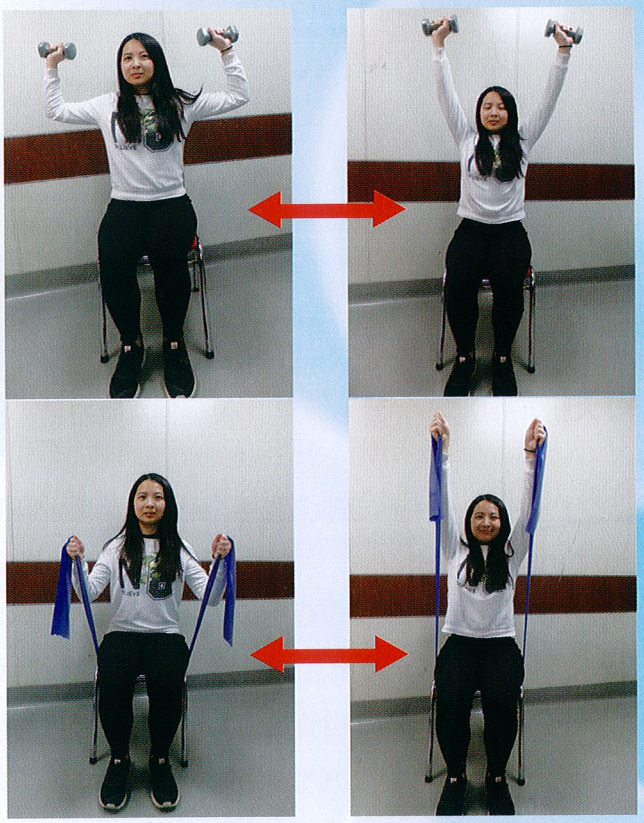
1.可選擇快走、慢跑、上下階梯、原地用力踏步、跳舞或網球等運動。

2.運動處方：建議每天運動30~50分鐘(可一次或分次做，依自身能力決定)，每週運動至少4~5天。在速度方面，建議以自身身體狀況來決定，量力而為。

(三)上下肢阻力運動

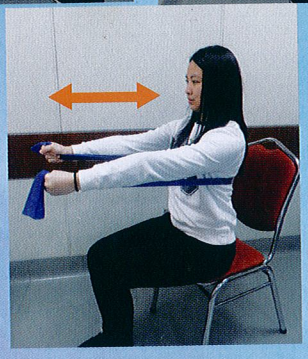


前臂屈曲肌力



手臂上推肌力





手臂前推肌力





手臂外展肌力





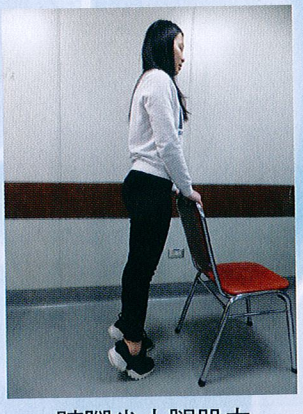
前大腿伸直肌力



大腿外展肌力



後腿伸直肌力



踮腳尖小腿肌力

1.以上下肢大肌群肌力訓練為主，可運用沙包、啞鈴或壺鈴(可用寶特瓶裝水來代替)、拉彈力繩或自身身體重量當阻力。

2.運動處方：建議每一個動作重複8~10次為一組，一天做2~3組，從每週運動1~2天逐漸增加到2~3天，中間至少休息一天。阻力(重量)設定在只能做1次之最大力量(1RM)的70% (若是患者自主訓練，以要訓練的動作自覺最大力量的七至八成力即可，但若原本無運動習慣者，一開始用三至四成力就好，之後再逐漸增加)。

(四)站立平衡運動：



併腳站立　腳尖頂腳跟站立　腳尖頂腳跟走路　單腳站立　單腳站立前後擺腿

1.練習時不要閉眼，可靠近牆或桌子站，當站立不穩定時，讓身體可依靠或手扶避免跌倒。以下幾個簡單居家平衡運動練習，由簡單到困難排序。

2.若一開始平衡不佳，可從單手輕扶在牆上或桌子維持平衡至少10秒，重複5次。當平衡能力增加時，再逐漸增加秒數及手不扶。

骨質疏鬆者運動時應注意事項：

1.骨質疏鬆患者或有合併其他疾病者(如：關節炎心、臟相關疾病等)，在運動過程有不適現象，均應先請教醫師或物理治療師後，選擇較適合的運動項目再進行運動。

2.運動都應該量力而為，強度應緩慢逐漸增加，循序漸進才不易產生運動傷害。

3.保持規律的運動習慣很重要。研究發現以運動方式來對骨質產生影響至少須持續運動超過半年以上，且只要停止運動一段時間，則骨質密度就會逐漸下降到運動訓練前的狀態。

4.高衝擊性運動，如：跑步或跳躍，因對骨骼產生較高負荷，此類運動對於年輕人或預防骨質疏鬆者較適合，但對老年人或已診斷為骨質疏鬆者，骨骼相對脆弱，所以較不適合。

5.骨質疏鬆患者從事運動時，應避免從事彎腰角度過大或過度旋轉腰部的運動，因都會對腰椎骨產生極大壓迫力，甚至造成脊椎體壓迫性骨折發生。

6.運動後發生持續1~2天輕微肌肉痠痛是正常現象，經1~2天休息後仍可繼續從事運動。但若產生過度的肌肉痠痛或痠痛超過兩天，則建議減少運動量。

7.從事運動時要配合呼吸不要憋氣，以防止血壓過度升高。

8.運動是預防或治療骨質疏鬆措施的一部份，仍須配合主治醫師的各項治療處方。