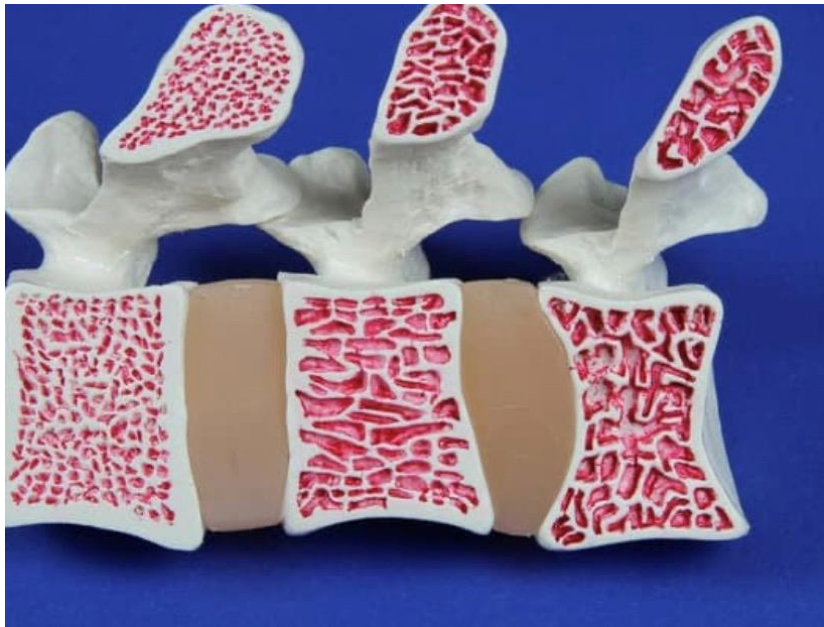


# 骨质疏松症的 运动



## 什么是骨质疏松症？

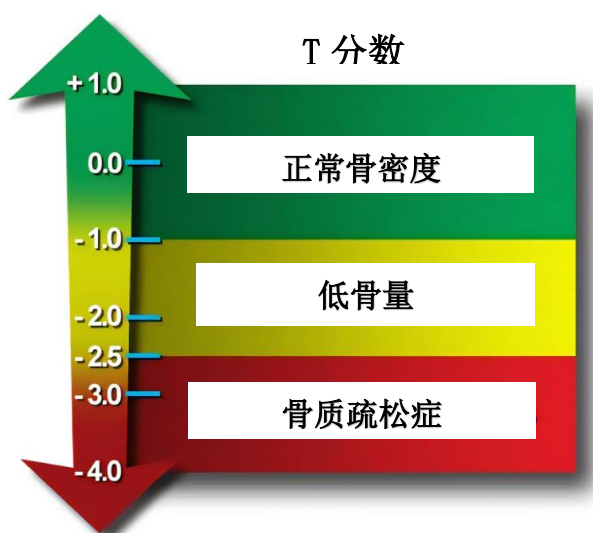
骨质疏松症是一种骨质流失，而导致骨骼变得脆弱的疾病。这会增加骨折的风险，尤其是髋部、脊椎和手腕。

骨质疏松症一般没有明显的症状，直到脊椎出现弯曲或骨折时才会知道自己患有骨质疏松症。

通过改变生活方式（例如饮食和运动）增强骨骼并减缓骨质流失，来预防和控制骨质疏松症是非常重要的。

## 如何诊断骨质疏松症？

当骨密度比正常低的时候，即可诊断骨质疏松症。先对臀部和脊椎进行特殊的 X 光（DEXA 扫描），然后用扫描所获得的 T 分数与健康的年轻人的骨量进行对比。下图展示了如何解读 T 分数：



## 骨质疏松症的风险因素

- 女性发病率较高
- 50 岁以上
- 饮酒过多
- 摄入过多咖啡因
- 长期服用类固醇
- 抽烟
- 健康状况：比如乳糜泻、炎症性肠病、肾脏/肝脏疾病、癌症、类风湿性关节炎、甲状腺疾病等
- 体重过轻
- 更年期

使用以下的自我评估表来确定您是否有骨质疏松症的风险

### Osteoporosis Self-Assessment Tool for Asians (OSTA)

		体重 (公斤)							
		40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
年龄	45-49	低	低	低	低	低	低	低	低
	50-54	低	低	低	低	低	低	低	低
	55-59	低	低	低	低	低	低	低	低
	60-64	低	低	低	低	低	低	低	低
	65-69	高	低	低	低	低	低	低	低
	70-74	高	高	低	低	低	低	低	低
	75-79	高	高	高	低	低	低	低	低
	80-84	高	高	高	高	低	低	低	低
	85-89	高	高	高	高	高	低	低	低

骨质疏松症的风险：  
 高     
  中等     
  低

### 为什么运动对于骨质疏松症的治疗重要呢？

运动可以帮助骨质疏松症患者预防或延缓骨质流失，提高骨密度并降低跌倒和骨折的风险。因此建议您进行冲击性 (impact)、负重、阻力和平衡训练的运动。

### 如何变得更强

- 为了变得更强壮, 运动必需要有足够的挑战性。
- 当您适应了运动后, 您可以逐渐增加每次运动的次数并增加阻力, 例如使用哑铃或运动阻力带。
- 运动后的 24 到 48 小时内出现肌肉酸痛是正常现象。如果酸痛或疼痛持续, 请停止运动并咨询您的医生或物理治疗师。

### 安全提示

- 如果您感觉身体不适, 请停止运动。
- 在您的身体可以承受的范围内进行运动。如果您在运动的过程中遇到任何困难或疼痛, 请立刻停止, 并在下次门诊时咨询您的医生或物理治疗师。
- 如果运动需要站立, 请确保您有稳定的物件以供支持, 以防失去平衡。
- 运动时穿舒适的衣服和鞋子。
- 如果您有任何影响您运动能力的健康状况, 请在开始运动前咨询您的医生。

## 冲击性运动

(目标是至少 30 分钟，每周 2 到 3 次，中间有休息日)

冲击性运动有助于通过压力增加骨密度，从而降低骨折风险。



跳绳



跳舞



打羽毛球

## 负重练习 (日常的)

负重运动会 对骨骼施加压力，从而提高骨密度并降低骨折风险。



快走，配负重背心或哑铃



打太极



爬楼梯

**阻力运动**  
(每周 2 到 3 次, 中间有休息日)

阻力运动有助于增加骨密度、肌肉力量和平衡能力, 从而降低骨折和跌倒的风险。



**肩部推举**

**起始位置**

坐在有靠背的椅子上, 双手各握一个 1 到 2 公斤的哑铃。

**锻炼**

1. 将哑铃举至肩高, 手掌朝前。
2. 收紧腹部, 坐直。
3. 将哑铃慢慢向上或高过头顶。
4. 慢慢降低哑铃回到起始位置。
5. 重复以上的步骤 8 次。
6. 再重复 2 组。

*\* 每轮之间休息 1 分钟。*



**桌上俯卧撑**

**起始位置**

将双手与肩同宽放在桌子边缘, 往后退一到两步, 使身体呈对角线 (如图所示)。

**锻炼**

1. 保持身体挺直, 收紧腹部, 向桌子伏低身体, 然后慢慢伸直手臂回到起始位置。
2. 重复以上的步骤 8 次。
3. 再重复 2 组。

*\* 每轮之间休息 1 分钟。*



**坐到站**

**起始位置**

坐在稳固的椅子上 (不易滑动或倾倒的椅子)。

**锻炼**

1. 双手交叉于胸前。
2. 稍微向前倾, 慢慢从椅子站立起来, 再慢慢坐下。
4. 重复以上的步骤 8 次。
5. 再重复这个运动 2 组。

*\*每轮之间休息 1 分钟。*



### 靠墙半蹲

#### 起始位置

背靠墙站立，双脚离墙约 1 到 1.5 英尺（45cm）。

#### 锻炼

1. 靠着墙身向下滑，直到双腿成直角（如图所示）。
2. 保持该姿势约 10 秒，然后慢慢回到起始位置。
3. 重复以上的步骤 8 次。
4. 再重复 2 组。

*\*每轮之间休息 1 分钟。*



### 半蹲

#### 起始位置

双手叉腰站立，双脚分开与肩同宽，脚趾向前（如图所示）。

#### 锻炼

1. 做一个独立的半蹲，如坐无影凳般蹲好。做上下蹲的锻炼。
2. 重复以上的步骤 8 次。
3. 再重复 2 组。

*\*每轮之间休息 1 分钟。*

## 平衡练习 (每日)

平衡运动可以增强稳定性，改善姿势和协调性，从而降低跌倒和骨折的风险。



### 半串联站立

#### 起始位置

双脚并排站立，其中一脚稍微向前。

#### 锻炼

1. 保持这个姿势同时也保持身体和腿伸直，维持 15 秒。
2. 重复以上的步骤 3 次。
3. 切换另一侧重复以上练习。
4. 再重复 3 次。



### 串联姿势

#### 起始位置

前后脚排排站好。  
(如图所示)。

#### 锻炼

1. 保持这个姿势 15 秒。
2. 重复以上的步骤 3 次。
3. 切换另一侧重复以上练习。
4. 再重复 3 次。



### 单脚站立

#### 起始位置

站立在安全的范围里。

#### 锻炼

1. 将双手放在臀部上，一条腿向前抬起，身体尽力保持平衡（如图所示）。
2. 保持该姿势 15 秒。
3. 重复 3 次。
4. 切换另一侧重复以上练习。



## 背部伸展练习 (每周 两到三次, 中间有休息日)

伸展运动可以改善背部和臀部肌肉, 从而增强骨密度并降低脊椎和髋部骨折的风险。



### 架桥

#### 起始位置

仰卧, 屈曲膝盖, 双脚踩在地上。  
(如图所示)。

#### 锻炼

1. 把臀部缩紧, 慢慢地把屁股向上提升。
2. 保持这个姿势 10 秒, 然后慢慢回到起始位置。
3. 重复以上的步骤 10 次。



### 跪姿撑体

#### 起始位置

四肢着地, 保持背部挺直。

#### 锻炼

1. 慢慢抬起左手和右脚并伸直  
(如图所示)。
1. 慢慢回到起始位置。
2. 切换另一侧重复以上练习。
3. 重复以上的步骤 8 次。
4. 再重复 2 组。  
*\*每轮之间休息 1 分钟。*



### 俯卧伸展

#### 起始位置

俯卧, 双手如肩膊宽撑在地上 (如图所示)。

#### 锻炼

1. 伸直手肘, 将身体尽量向上撑, 保持盆骨双腿放松。
2. 保持这个姿势 10 秒, 然后慢慢回到起始位置。
3. 重复以上的步骤 10 次。

想了解有关健康饮食以及钙对骨骼健康的重要性吗？请扫描以下的二维码。



101 健康饮食指南

来源：国立大学综合诊疗所综合医疗保健服务 - 营养咨询

## **References 参考**

1. Subramaniam, S., Ima-Nirwana, S., & Chin, K. Y. (2018). Performance of osteoporosis self-assessment tool (OST) in predicting osteoporosis—a review. *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1445.
2. Brooke-Wavell, K., Skelton, D. A., Barker, K. L., Clark, E. M., De Biase, S., Arnold, S., ... & Leyland, S. (2022). Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. *British journal of sports medicine*, 56(15), 837-846.

Pictures taken from Physiotoools Ltd and Canva.

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's or physiotherapist's advice before doing any exercises, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2024, National University Polyclinics. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Polyclinics.