

運動+飲食 防骨質疏鬆



◀Debbie是目前骨質強健課程的聯絡員，也負責訓練本省的課程導師。

5大 動作練習

人步入中年，病痛隨之而增多，有一種本身並沒有任何病徵，卻經常發生在中老年人身上的骨質疏鬆症（Osteoporosis），會導致骨質變得脆弱，容易骨折，經常感到腰痠背痛，或手腳痛楚。一般都是由於骨折所致，最常見的部位包括股骨、脊椎及前臂骨。尤其是長者遇上輕微碰撞，就會跌倒而導致股骨骨折，而脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者還會出現背痛情況。為了預防骨質疏鬆症，記者今期訪問了一個由加拿大卑詩省創辦的骨質強健課程（Osteofit）導師及本省註冊營養師，教大家做簡單運動之餘，也學會從飲食當中吸收需要的營養，防止將要面對的骨質疏鬆症！



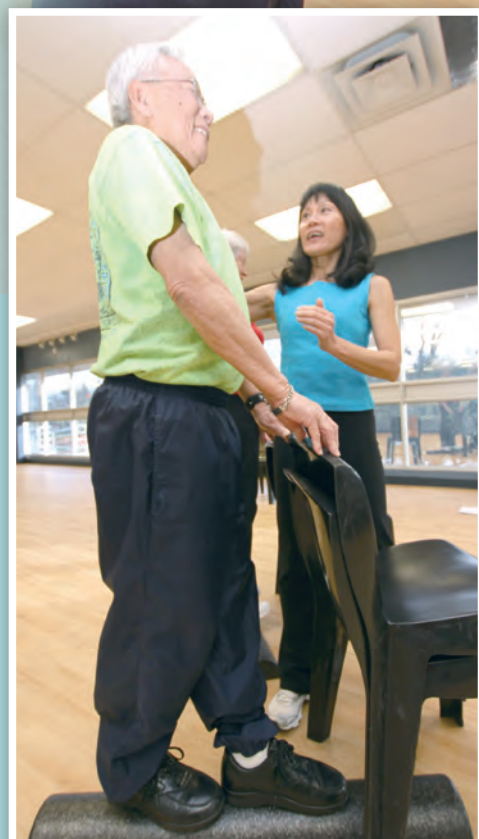
1. 增強soleus肌肉伸展練習
腳的肌肉伸展，但要保持上身畢直。
好處：降低跌倒機會，增強行動能力。



2. 坐起身動作（Sit-to-stand）
這是一個功能化的練習，由椅子起身的動作。
好處：能加強雙腿的肌肉，特別是起身和坐下椅子。



3. 姿勢練習（Posture Exercise）
利用拉力膠帶進行練習，互相拉動。
好處：加強背部肌肉，支持脊骨畢直。



4. 平衡訓練
可以在地上或踏在一條半發泡膠輥（half-foam roll）上練習。
好處：增加身體的平衡訓練，降低跌倒機會。



5. 敏捷訓練（agility）
利用一個輕型球，互相拋球，訓練擲球速度和反應能力。
好處：手腳協調的訓練，令大家可以反應靈活。

骨質強健課程本省創辦

骨質強健課程導師Debbie Cheong在接受訪問時簡介，「這個課程在卑詩婦女醫院及健康中心（BC Women's Hospital & Health Centre）創辦，已經有10年時間，現在仍是一個開發研究中的骨質強健課程（Osteoporosis Program），主要在卑詩省內舉辦，加拿大其他省份和其他國家曾經向我們查詢課程，但直至現在仍未開始。這個課程跟脊醫和物理治療不同，因為兩者均是醫治有問題的病患，但這個課程卻並非治療，而是鼓勵大家運動，怎樣以運動去預防骨質疏鬆症，可以算是一個特別的健身班。最大特色是可以伸展到長者及社區中心，讓公眾容易參與。課程中我們會教長者和患者做不同的強化肌肉運動，避免跌倒。學員當中最細是50歲，最大的95歲也有，他們都希望可以多做運動，建立強壯的身體。」

骨質疏鬆高危一族

- 50歲以上的中老年人
 - 女性（一般在停經後）
 - 體形偏瘦
 - 家族中有骨質疏鬆症患者
 - 不良的生活習慣如吸煙、酗酒
 - 長期攝取鈣質不足
 - 缺乏維生素D
 - 過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡和濃茶
 - 過量攝取鈉質（鹽份）
 - 缺乏運動
- 註：如屬上述高危人士，可尋求醫生之專業意見，並接受檢查，測量骨質密度。

Debbie說：「骨質疏鬆症是一種無聲的疾病，能導致骨骼脆弱，增加骨折的風險。跟我們研究骨質疏鬆症的專家指出，骨質疏鬆症成因很多，除了包括遺傳之外，缺乏活動、鈣和維他命D及使用某些藥物都會導致骨質疏鬆症。每4個50歲以上婦女和8個男性當中就會有1人患上骨質疏鬆症。」

強化肌肉減骨折風險

Debbie續說：「其實大家應在童年發育時，保持健康的骨骼成長，孩子們應該經常奔跑和跳躍。踏入青少年期不妨多做適當的負重運動。進入成年時也可以參與耐力訓練和運動，積極的生活方式，令大家接近晚年就可以減少跌倒的風險，最終降低骨折情況。現時骨質強健課程運動經過不同的研究開發和支持，譬如坐起身的動作（Sit-to-stand）能加強雙腿的肌肉，另外平衡訓練和手腳協調訓練，不但增強大家的反應，同時可以矯正姿勢、增強活動能力和身體靈活性。」