

# 骨質疏鬆症的運動



★ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

**骨**質疏鬆症運動，對於建立和維持骨密度很重要：主要有兩種類型的運動，對於建立和維持骨密度很重要：這二大類運動就是負重運動和肌肉強化運動。

## 負重運動

這些運動，包括讓您在保持身體直立的同時，抵抗重力的活動。負重運動可以是高衝擊力或低衝擊力的運動。

高強度負重運動，有助於鍛煉骨骼並保持肌肉強壯。如果您因骨質疏鬆症而骨折或有骨折的高度風險，您可能需要避免高強度的運動鍛煉。如果您不確定，請一定要諮詢您的醫師或治療師。

高衝擊負重運動的例子有：

- 甲、跳舞
- 乙、做高衝擊力的有氧運動或是健美操
- 丙、爬山
- 丁、慢跑 / 跑步
- 戊、跳繩
- 己、爬樓梯
- 庚、網球

低衝擊負重運動，還可以幫助保持骨骼強壯，如果您不能進行高強度運動訓練，低衝擊附重訓練運動，這是一種比較安全的選擇。低衝擊負重練習的例子有：

- 甲、使用橢圓訓練機
- 乙、做低衝擊力的健美操
- 丙、使用樓梯踏步機
- 丁、快速在跑步機上或外面散步

## 肌肉強化運動

這些運動，包括負重移動身體或其他抵抗重力的活動。它們也被稱為「抗阻力運動」，包括：

- 甲、舉重



圖 1、訓練上肢及脊椎伸肌群肌力

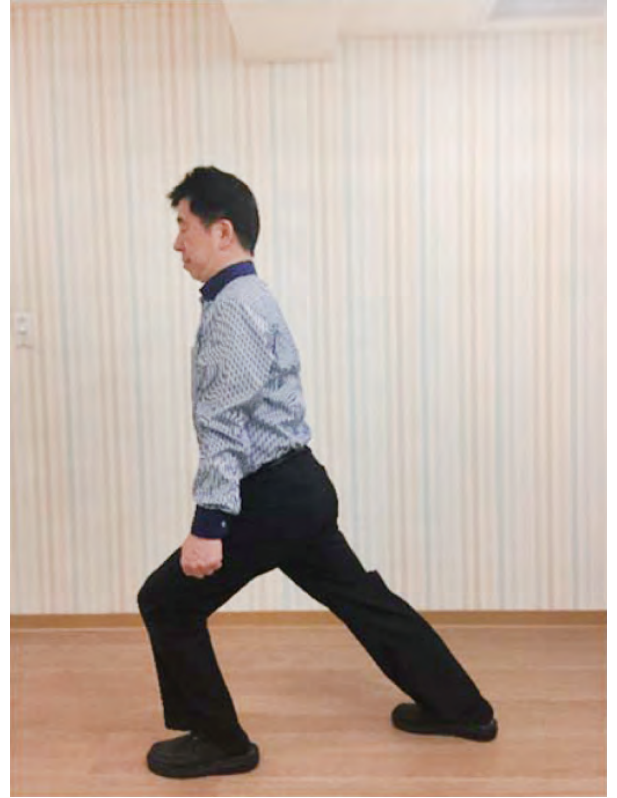


圖 2、訓練膝關節彎曲及伸直肌肉力量

乙、使用彈力運動帶



圖 3、彈力帶訓練上肢肌力

圖 4、彈力帶訓練頸椎肌力

丙、使用重量訓練機器

丁、提起自己的體重，例如，腳跟站立抬起腳趾或是墊腳尖走路。

瑜伽和皮拉提斯運動，也可以提高力量及肌肉的伸展柔軟度，促進身體平衡和靈活性，是否可以做這些運動？或者適不適合？請與醫師或治療師討論。但是，某些姿



圖 5A 改良式輕鬆做 伏地挺身



圖 5B 改良式輕鬆做 伏地挺身



圖 7、站姿訓練墊腳尖

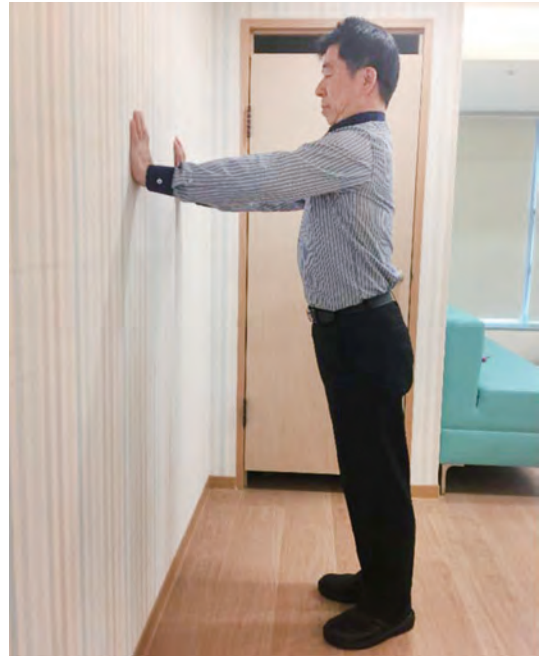


圖 6A、站姿訓練伏地挺身

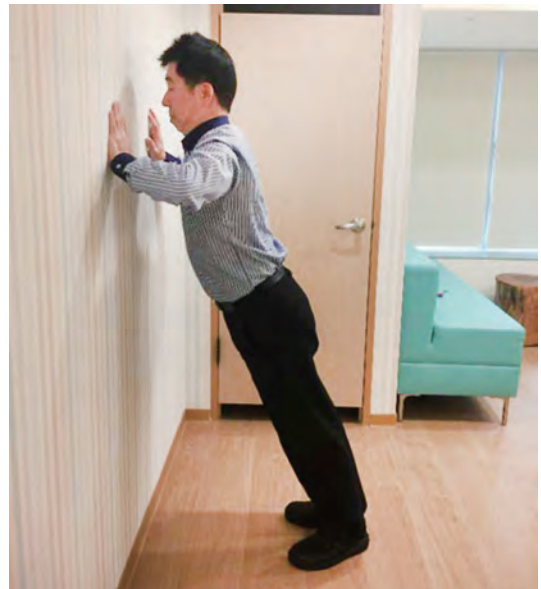


圖 6B、站姿訓練伏地挺身

勢，可能對骨質疏鬆症患者有骨折風險，比如說，「彎腰駝背」對脊椎有「壓迫性骨折的風險」，也可能會增加的患者不安全感。例如，向前彎曲的運動，可能會增加骨頭折骨折的機會。「運動阻力」物理治療師應該能夠幫助您了解哪些運動，對您來說是安全和適合的。

