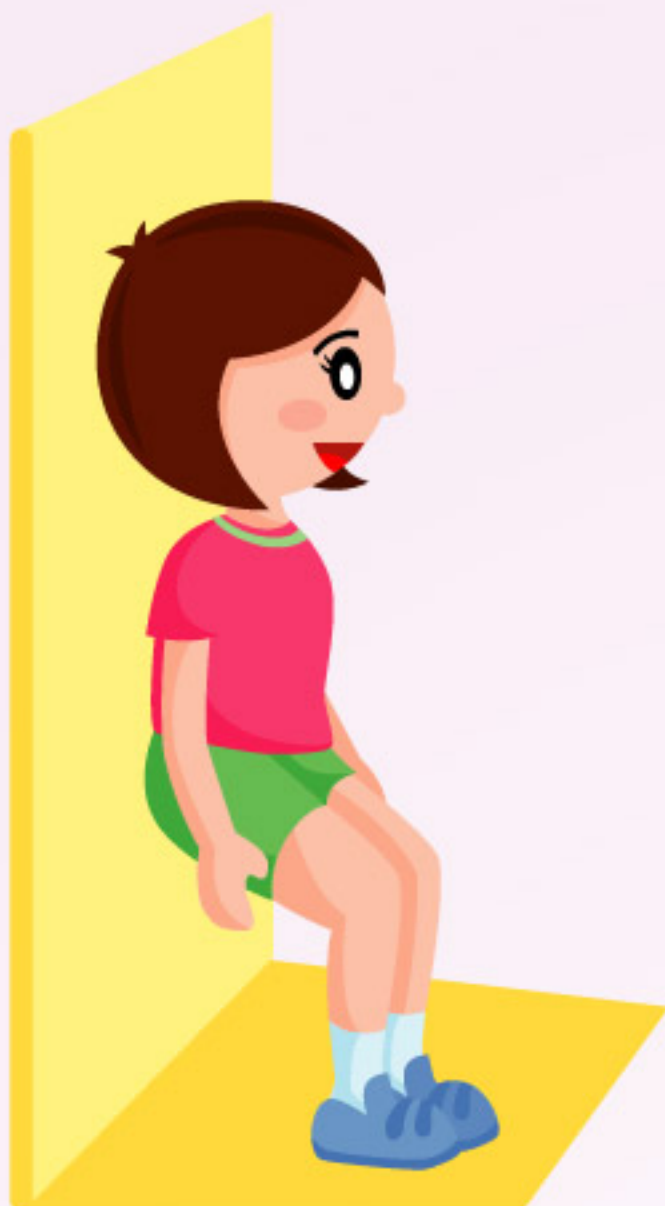


靠牆滑動與姿勢訓練



靠牆站立，
使頭頸、腰背及兩肩貼牆，
雙腳略分開並向前移，
雙膝慢慢屈曲，保持分開，身體靠牆滑動。
滑動幅度要安全、舒適，
每次滑下維持十秒至三十秒，
然後伸直膝部使身體靠牆上升；
過程中保持呼吸暢順，重覆五至十次

預防骨質疏鬆症

任何年齡人士，
透過運動、良好飲食及生活習慣，
均可以減少骨質疏鬆的機會，
或因骨質疏鬆帶來的影響。

倘若你或你的家人患有骨質疏鬆症，
請尋求醫生或物理治療師的協助，
減少疼痛或受傷機會，
並維持適量活動。



如對本單張內提供的資料有任何疑問，
請諮詢您的物理治療師。

香港物理治療學會網址：
www.hongkongpa.com.hk

預防 骨質疏鬆症

治療與護理



香港物理治療學會
肌肉骨骼專研組

甚麼是"骨質疏鬆症"

由於年齡的增長或荷爾蒙的改變，骨骼中的鈣質逐漸流失，形成骨骼變薄、變鬆，容易引起骨折及痛楚。

正常骨骼



已疏鬆骨骼



骨質疏鬆症的高危因素

- 停經婦女
- 高齡
- 經常吸煙、飲酒
- 過多咖啡因（啡、茶、可樂一日超過三杯）
- 過瘦
- 缺少活動或經常臥床

預防骨質疏鬆

- 良好飲食習慣：食物中吸取足夠鈣質，包括深綠色蔬菜或奶類製品
- 曬太陽以製造足夠維他命D
- 留意荷爾蒙的改變或某類藥物影響
- 經常運動。

運動有助預防及治療骨質疏鬆

- 負重運動及肌力訓練可強化骨骼及預防跌倒引起的骨折，例如步行、跑步、行樓梯、負重訓練、帶氧運動、跳舞、耍太極



- 定期（隔日或每日）、每次半小時

對於已有骨質疏鬆症患者

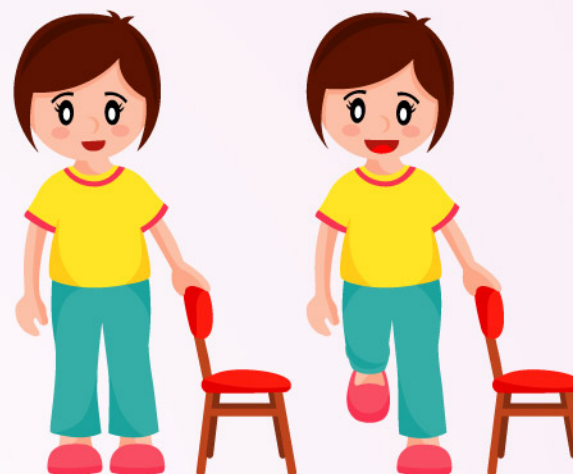
- 避免過度向前彎腰或扭動腰部
- 避免提取重物
- 避免坐下時跌坐到沙發或椅子上
- 留意周圍環境，避免跌倒
- 咳嗽或打噴嚏時切勿彎腰，宜保持腰背挺直。

保持良好姿勢

良好姿勢雖不能預防骨質疏鬆症，但可減少它帶來的不良影響，所以坐或站立時要保持腰背及頸項挺直。

家居運動

單腳站立



兩腳交替站立，
每次維持十秒，重覆五至十次