

强健 防骨折

基于实证的推荐，
以帮助减少骨折的风险

强身健体

挑战平衡

每周两次或以上
慢慢增加练习的难度

平衡练习是指在造成自己不稳定的运动中保持稳定,您应该练习:

- 身体向前、向后, 或者向两侧倾斜
- 非常规的行走或跳舞步伐, 例如用 脚后跟先着地, 脚尖先着地的行走方式或者侧身行走, 或者使用敏捷梯
- 针对打乱您平衡的事情做练习, 例如停止或者转向
- 太极



太极

您应该做改善机能能力的练习, 例如:

- 坐立或下蹲, 以便更容易从椅子上起身
- 爬楼梯或者在台阶上点脚尖



坐立



马步深蹲

锻炼身体

强化肌肉

每周两次或以上
慢慢增加练习的难度

肌肉强化练习是指运用较大的力气, 让肌肉克服较大的阻力 - 应该要感到吃力!

您应该:

- 开始的时候用自身的体重抵抗重力, 之后进展到使用弹力带或重物作阻力
- 包括锻炼控制脊椎和肩膀的肌肉, 以改善姿态

基本肌肉强化练习计划可以包括:

- 下蹲、跨步、弯腰练习, 以改善腿部力量
- 推、拉和下压练习, 锻炼上身和肩部肌肉, 例如下拉、划船以及在台子或地板上的俯卧撑
- 平板支撑、侧身平板支撑、鸟狗式练习, 针对腹部和背部伸肌并改善姿态



自身体重跨步



支持弯腰哑铃划船动作



侧身平板支撑

继续做其他 身体活动

积极活动身体对于健康和福祉很重要。很多人选择诸如瑜伽、普拉提、散步、跳舞和慢跑来改善健康或者为了乐趣。

用这些来补充，而不是替代前面提到的平衡练习和肌肉强化练习。在所有的练习和身体活动当中都要当心跌倒的风险和注意脊椎的安全运动。



利于脊柱安全的活动

安全运动适用于所有的身体活动，包括在我们的社区、在家里、在上班或休闲的时候，以及在锻炼的时候。日常生活里就包括弯曲和扭转您的脊椎。弯曲和扭转脊椎的时候要小心。有较高骨折风险的人可能需要限制以下动作：

- 重复弯腰或转体
- 向前方或侧边完全弯腰
- 向侧边完全转体
- 保持弯腰或转体的姿态过长时间
- 在弯腰或转体的同时拿着重物

例如，可以使用髋关节或者膝盖关节弯下身去，而不是直接用脊椎，而且动作要慢，要有控制。



提示

本指南包含的信息不是旨在取代保健专业人员的建议。请咨询您的保健提供者或理疗师，了解哪些练习适合您。

请教理疗师、运动学家或运动生理学家，以选择锻炼项目、强度和进度，或者了解其他身体活动的安全性，尤其是如果您最近发生过骨折或者有较高的骨折风险。Bone Fit™培训的专业人员可以为患有骨质疏松或相关骨折的人士设计实施安全和有效的练习。您可以在以下链接寻找专业人员：Bonefit.ca

要了解更多信息或资源，请联系我们：

1-800-463-6842
info@osteostategy.on.ca
osteostategy.on.ca

© Osteoporosis Canada.
Simplified Chinese version, March 2024.