強健
防骨折

基於實證的推薦，
以幫助減少骨折的風險

強身健體

挑戰平衡

每星期兩次或以上
慢慢增加練習的難度

平衡練習是指在造成自己不穩定的運動中保持穩定,您應該練習：

- 身體向前、向後，或者向兩側傾斜
- 非常規的行走或跳舞步伐，例如用腳後跟先著地，腳尖後著地的行走方式或者側身行走，或者使用敏捷梯
- 針對打亂您平衡的事情做練習，例如停止或者轉向
- 太極

太極

您應該做改善機能能力的練習，例如：

- 坐立或下蹲，以便更容易從椅子上起身
- 爬樓梯或者在台階上點腳尖

坐立

馬步深蹲

鍛煉身體

強化肌肉

每星期兩次或以上
慢慢增加練習的難度

肌肉強化練習是指運用較大的力氣，讓肌肉克服較大的阻力 – 應該要感到吃力！

您應該：

- 開始的時候用自身的體重抵抗重力，之後進展到使用彈力帶或重物作阻力
- 包括鍛煉控制脊椎和肩膀的肌肉，以改善姿態

自身體重跨步

基本肌肉強化練習計劃可以包括：

- 下蹲、跨步、彎腰練習，以改善腿部力量
- 推、拉和下壓練習，鍛煉上身和肩部肌肉，例如下拉、划船以及在檯子或地板上的掌上壓
- 平板支撐、側身平板支撐、鳥狗式練習，針對腹部和背部伸肌並改善姿態

支持彎腰啞鈴划船動作

側身平板支撐

繼續做其他

身體活動

瑜伽

積極活動身體對於健康和福祉很重要。很多人選擇諸如瑜伽、普拉提、散步、跳舞和慢跑來改善健康或者為了樂趣。

用這些來補充，而不是替代前面提到的平衡練習和肌肉強化練習。在所有的練習和身體活動當中都要當心跌倒的風險和注意脊椎的安全運動。

匹克球

利於脊柱安全的活動

安全運動適用於所有的身體活動，包括在我們的社區、在家裡、在上班或休閑的時候，以及在鍛煉的時候。日常生活裡就包括彎曲和扭轉您的脊椎。彎曲和扭轉脊椎的時候要小心。有較高骨折風險的人可能需要限制以下動作：

- 重複彎腰或轉體
- 向前方或側邊完全彎腰
- 向側邊完全轉體
- 保持彎腰或轉體的姿態過長時間
- 在彎腰或轉體的同時拿著重物

例如，可以使用髖關節或者膝蓋關節彎下身去，而不是直接用脊椎，而且動作要慢，要有控制。

✗ 向前方完全彎腰

✓ 用髖關節或者膝蓋關節彎下身去

提示

本指南包含的資訊不是旨在取代保健專業人員的建議。請諮詢您的保健提供者或理療師，瞭解哪些練習適合您。

請教理療師、運動學家或運動生理學家，以選擇鍛煉專案、強度和進度，或者瞭解其他身體活動的安全性，尤其是如果您最近發生過骨折或者有較高的骨折風險。Bone Fit™培訓的專業人員可以為患有骨質疏鬆或相關骨折的人士設計實施安全和有效的練習。您可以在以下連結尋找專業人員：Bonefit.ca

要瞭解更多資訊或資源，請聯絡我們：

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

© Osteoporosis Canada.
Traditional Chinese version, April 2024.

ONTARIO Osteoporosis Strategy
Ontario
Geras Centre for Aging Research
OSTEOPOROSIS
UNIVERSITY OF WATERLOO
McMaster University