



# 增肌保骨的運動建議

撰文◎復健科物理治療師 歐志泓

有許多人認為對於骨質疏鬆者來說，補鈣最重要，但其實運動也是不可或缺的一部分。

補鈣提供了身體製造骨頭的材料，延緩骨質疏鬆的時間，但製造骨頭還需要造骨細胞。人體需要靠運動來強化肌肉，增加關節的穩定性，並藉此製造造骨細胞，幫助骨質的生成。

有兩種類型的運動對增加骨質密度最有效果，分別是「負重運動」和「肌肉強化運動」，讓我們在保持身體直立的同時，也可以抵抗重力對我們的影響。其中負重運動有助於鍛煉骨骼並保持肌肉強壯；而肌肉強化運動則是能強化肌力，避免骨質疏鬆。



## 量力而為，安全第一

運動時要以自身安全為第一考量，為避免造成傷害，運動強度要緩慢增加、循序漸進，必須量力而為，過與不及都不妥當。

另外，為了降低運動風險，以下幾點要特別注意：首先，在運動前後要記得做暖身和收操，給身體適應轉變的時間；接下來，在運動過程中要配合呼吸、不要憋氣，防止血壓突然升高；運動後，持續一到兩天的輕微肌肉痠痛是正常的，但若產生過度肌肉痠痛或疼痛持續超過兩天，就建議減少運動量。

## 選擇適合自己的運動

跑步或跳躍等高衝擊性運動，因為其會對骨骼產生較大負荷，較適合年輕人或想預防骨質疏鬆者；而老年人或已經診斷為骨質疏鬆者，因為其骨骼較脆弱，故可以選擇較緩和、低衝擊性的運動，例如：散步、太極拳和游泳等。

同時，骨骼疏鬆者也要避免從事彎腰角度過大或過度旋轉腰部的運動，以減少對腰椎骨產生的壓迫。最重要的是，如果在運動過程中有不適症狀，應暫時停止進行，並諮詢醫師或物理治療師。

## 增肌保骨，一起做運動

以下列舉幾種有助於增肌保骨的運動，請選擇適合自己的運動類型，讓我們一起來動一動吧！

### 暖身與收操運動

運動前、後應做暖身與收操運動，降低運動傷害風險。

**運動處方** 建議走路或原地踏步 3-5 分鐘，加上緩和拉筋運動。

### 衝擊性承重運動

可選擇快走、慢跑、上下階梯、原地用力踏步、跳舞或網球等運動。

**運動處方** 建議每天運動 30-50 分鐘（可一次或分次做，依自身能力決定），每週運動至少 4-5 天。在速度方面，建議以自身身體狀況來決定，量力而為。

### 上下肢阻力運動

以上下肢大肌群肌力訓練為主，可運用沙包、啞鈴或壺鈴（可用寶特瓶裝水來代替）、彈力繩、自身身體重量等當作阻力。

**運動處方** 建議每一個動作重複 8-10 次為一組，一天做 2-3 組，從每週運動 1-2 天逐漸增加到 2-3 天，中間至少休息 1 天。阻力（重量）設定在只能做 1 次之最大力量（1RM）的 70%。若是患者自主訓練，以要訓練的動作自覺最大力量的七至八成力即可，但若原本無運動習慣者，一開始用三至四成力就好，之後再逐漸增加。

## 規律運動，遵循醫囑，活出健康人生

保持規律的運動習慣非常重要，因為只要停止運動一段時間，骨質密度就有可能逐漸下降到運動訓練前的狀態。儘管運動是預防或治療骨質疏鬆的一部分，仍須配合醫師的各項治療處方，才能更好地改善目前的情況，活出健康美好的人生。



### 作者介紹

歐志泓 復健科物理治療師

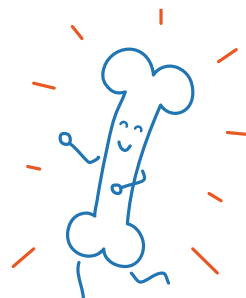
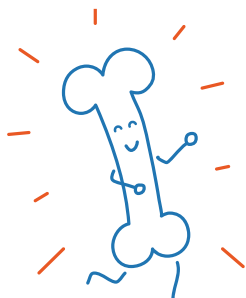
學歷：高雄醫學院復健醫學系物理治療組畢

現職：物理治療師（2000.11.16-）

專長：物理治療

### 居家健康操

若還沒找到適合自己的運動方式，可以跟著物理治療師以下的示範動作，一起做「居家健康操」，即便在家不出門，也能輕鬆運動。



坐姿下大腿伸直肌力



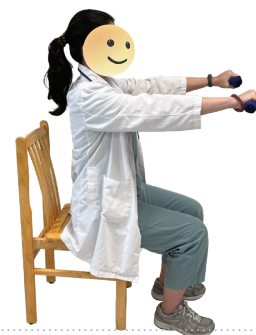
坐姿下大腿抬起



前臂屈肌肌力



上臂平舉肌力





手臂上推肌力



站姿深蹲



大腿外展肌力

