

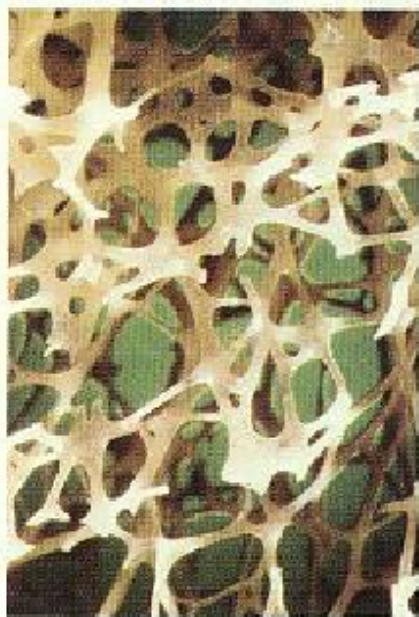
臺中榮民總醫院埔里分院復健科

骨質疏鬆

職能治療師 羅勻婷

一・症狀

通常病人察覺不出有任何症狀。有時不小心跌一跤，如果竟把腕骨跌斷了，便表示這個人骨質已經流失太多，而且警告你，可能會發生更嚴重的髋骨骨折。五十歲以上的婦女，發生腕骨骨折的比例，遠比同年齡的男性高出十倍。我們通常把股骨上端部位發生的骨折，稱為髋骨骨折。它之所以發生的原因和前面敘述的經過一樣，不過結果卻遠較為嚴重。髋骨骨折的婦女能恢復到原來的正常功能的，不到一半。然因骨折臥床三個月而發生併發症死亡的卻達百分之二十。這類病人因為需要強制臥床靜養，故而容易發生像肺炎、血栓塞等的併發症。通常婦女根本不知道自己罹患「骨質疏鬆症」，一定要等到骨折發生時方才知是骨質疏鬆所引起的，所以這種病才叫做「無聲無息的流行病」。



正常骨質



疏鬆骨質

二、復健的治療方法

以有氧運動來說，快走是一個不錯的運動方式，在室內也可以利用跑步機來做這類的運動。如果是少數連走都不能走的人，則可以利用踩固定式腳踏車的方式，來達到同樣目的。當然，開始的時候，運動量不宜太大，要考慮到自己的心肺狀態，比較高的運動量，對於骨骼較脆弱的人，是有它的正面效果。

一般建議每次的運動時間是 15 到 20 分鐘，每個星期至少做三到四次。至少也要活動五分鐘才成。

重量訓練方面，它的目標是全身上下的大塊肌肉都要運動到。
其運動方式如下：

1. 抬屁股—訓練臀肌和腰肌



2. 抬腿—訓練股四頭肌



3. 擴胸運動—訓練胸部和肩膀的肌肉群



以上的運動大概每個運動項目做 10~15 次即可，以免造成疲乏或是傷害。除了重量訓練外，太極拳也是上了年紀的骨質疏鬆患者的一個很好的運動。