

多做承重運動 強化骨骼堅實度

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

骨質疏鬆症經常是年長族及婦女的隱憂，由於骨質疏鬆無法從外觀看出，經常直到輕微碰撞就發生骨折，才知道嚴重性。造成骨質疏鬆的原因很多，如抽煙、喝酒、喝咖啡，或有其它與骨質疏鬆有相關的因素，如家族史、運動量、停經年齡等因素，以上種種原因與骨質疏鬆雖不是絕對的關係，但均有產生骨質異常的可能，因此必須多方面的注意。

要避免骨質疏鬆症，除了可以補充鈣質及多曬太陽產生維他命 D3 等維持骨骼強度的要素外，還可藉由平時的承重運動，增加骨骼壓力而使骨骼更堅實。除了對骨骼的好處外，運動還可增加肌肉力量及耐力，改善協調性及平衡感，有助於減少跌倒而骨折的發生。

動一動：有哪些強化骨骼堅實度的運動？

解決 1：伸展背部及下背部肌肉

動作：

坐姿，縮下巴及縮小腹，重複動作 15 次。



解決 2：擴胸肌運動

動作：

雙臂往肩後自然伸展，重複動作 15 次。



解決3：訓練大腿肌

動作：

坐姿，左腿伸直，維持 15 秒，自然放下，重複 15 次，再換邊操作。



解決4：大腿前後側肌肉負重訓練

動作：

身體靠牆，縮小腹，兩腳維持一腳掌寬，膝蓋微彎 30 度，維持 15 秒再回位，重複 15 次。



解決 5：訓練肩膀肌肉群

動作：

左手靠支撐點，右手往後舉啞鈴 30 度，維持 10 秒後放下，重複 15 次，再換邊操作。



解決 6：活動骨盆及伸展腰背關節

動作：

雙膝彎曲平放床上，背部拱起骨盆前傾，維持 5 秒，接著背部放鬆臀部下壓(骨盆後傾)，維持 5 秒。以上動作重覆 15 次。



解決 7：抬臀訓練

動作：

雙膝彎曲平放床上，縮小腹抬起腰與臀部(離開床面即可)，伸直右膝放下，再伸直左膝放下，再”慢慢”放下腰部與臀部，重複 15 次。



解決 8：訓練上頸部和上背部肌肉

動作：

面向床俯躺，腹部及額頭放置柔軟之墊高物。縮小腹，上半身往上抬起，注意要縮下巴及頭部不要彎，維持 5 秒，再回位，重複 15 次。

