

防治骨质疏松,光补钙还不行 动起来让骨骼更强壮

本报记者 毛锦怡

10月20日是世界骨质疏松日。国家卫计委日前发布了首个中国骨质疏松症流行病学调查结果。调查显示,骨质疏松症已成为我国中老年人人群的重要健康问题,中老年女性骨质疏松问题尤为严重。

日前,家住杭州拱墅区的夏红日阿姨就中招了。国庆期间,不小心从楼梯上滑下来,右手撑了一下身体,导致右前臂骨折,伤筋动骨100天,想着这么久生活不能自理,阿姨很忧伤。更让她郁闷的是,60岁不到,已经接连骨折2次,前年轻轻摔了一跤,左小腿骨折。原来夏阿姨有很严重的骨质疏松,当时医生就告知要加量补充钙和维生素D。这次,阿姨的主治医生还提醒她,康复后,除了继续补钙和维生素D,还要进行规律的体育锻炼。

“骨头这么脆,还参加什么体育锻炼?万一再次骨折了怎么办……”夏阿姨疑惑了。

为此,记者请教了下城区一家品牌健身房的私教吴帆。武汉体育学院运动康复专业毕业的吴帆从事私教五六年了,科班出身的他对于康复医学和运动科学有着一定的理论基础和实际经验。他解释道:骨质疏松通俗来说就是患者骨头较“脆”,比较“松”。骨质疏松症是中老年人最常见的慢性病,听起来可能并不像中风、心梗那样危险,但骨质疏松症患者微小的碰撞,甚至打个喷嚏都可能引发骨折。由于骨质疏松症可以缓慢持续多年且没有任何症状,医学界称其为“静悄悄的流行病”。相比较,女性更容易患骨质疏松症。男性通常比女性晚5-10年。“不过对大多数人来说,骨质疏松可以预防,并且搭配运动效果会更好。”吴帆说。

国家体育总局发布的《全民健身指南》中也明确指出,体育活动有助于增加骨量,改善骨骼结构,减缓由

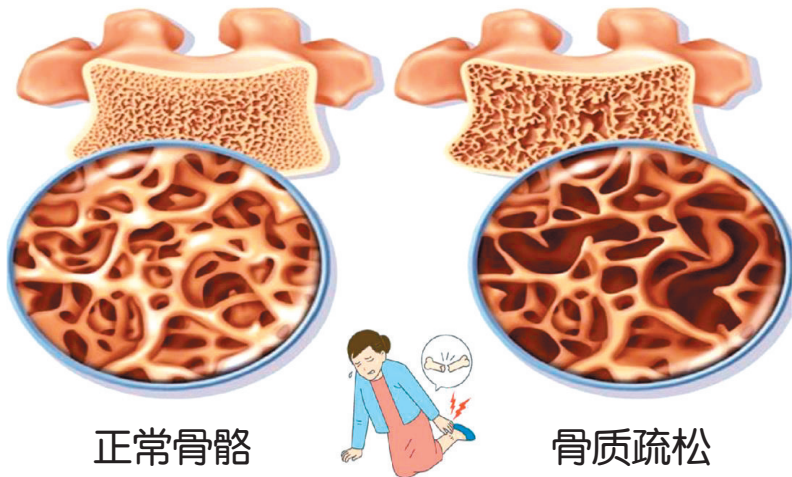
于年龄增大引起的骨量丢失,通过增强肌肉力量和平衡能力,预防跌倒,减少骨质疏松性骨折的发生风险。所以,运动之于骨质疏松的意义,不仅在“防”,也在“治”。

研究证实,肌肉收缩产生的骨骼应力是决定骨骼强度的最重要因素,作用大于其它非机械因素(如激素、维生素、钙的补充等)。由此看来,骨骼的健康,更多的需要靠肌肉——骨骼的收缩运动去维护,有一定负重力量锻炼就是很好的一种方式。运动中会不停地刺激骨组织,骨小梁结构会排列得比较合理,这样骨质疏松症就不容易发生。

吴帆还推荐了三种适合骨质疏松患者的运动方式:力量训练、负重的有氧运动、柔韧性训练。

力量训练主要是全身大肌肉群的练习,可以增强上下肢和脊柱的力量和骨骼的强度。中、青年人可以去健身房进行器械的力量训练,老年人可以在家使用哑铃、弹力带小器械锻炼,甚至可以无需器械,利用自身体重进行力量锻炼;负重的有氧运动包括步行、跳绳、跳舞、爬楼梯以及园艺劳动等。这类运动可以锻炼下肢及脊柱下部的骨骼。游泳等水中有氧运动同样有益于身体健康,适合患有严重骨质疏松的患者及骨折恢复期的患者;柔韧性训练能增加关节活动度,有助于身体平衡并防止肌肉损伤,同时有助于保持体型。伸展运动应该在肌肉充分活动后缓慢、温和地进行,应避免过度弯腰,以免发生压缩性骨折。

即使长年卧床的老人,也应尽可能



正常骨骼

骨质疏松

能离床1小时,使骨组织承受体重的负荷,使肌肉多收缩活动,对推迟骨质疏松大有好处。那些整天坐办公室的人,如果你能坚持每天多走一段路,对其骨骼的健康也是有益的。

但要注意的是,健骨锻炼有五大原则。美国运动医学学会出版的《ACSM运动测试与运动处方指南》中提醒:与常人相比,骨质疏松患者进行体育锻炼更强调安全性。

运动量和强度的增加要循序渐进,避免过度运动,否则会增加骨折风险;对于骨质疏松患者和老年人来说,恢复骨骼健康的过程漫长,所以不要期望短期锻炼后骨密度会有明显改善,运动要有耐力;抗阻练习负荷不宜过大,中等即可,避免出现憋气现象;该病患者的抗阻锻炼要从低重量开始,采用逐步递增的方法确定抗阻负荷。最后一点尤为重要,要避免这几类运动——比如冲击性过强的运动;需前后大幅弯腰的运动,如仰卧起坐、划船等;跌倒风险较高的运动,如滑雪、溜冰、登山等。

吴帆最后还再三提醒道:“如果你不确定自己的骨骼健康状况,一定要先去专业医院检查,也可以请求运动康复科的医生制定专业的运动方式,强身健身。”

运|动|百|科

风靡欧美的战绳 甩进杭城健身房

实习记者 赵诗怡

走进健身房,常常会看到有人在用力甩一根大绳。这个大绳多数人叫它战绳。战绳的直径有3到5厘米,一根绳子通常在15公斤左右,长短不同,重量也有些许差异。在中国,战绳运动看起来很新鲜,但其实,多年前就已经风靡欧美健身圈。

昨日,记者在乐刻健身房的一间教室中,看见教练将3根战绳固定在场中央,18位学员分成6组,轮流上下交叉甩出波浪形的大绳。40分钟的课程结束后,学员们都气喘吁吁,汗流浹背。对于这项健身项目,学员们还都挺买账,“感觉不错,一段时间的课程训练下来感觉气血通畅,四肢更强劲有力了。”从事金融工作的舒女士挺喜欢这种释放感,平日工作繁忙的她在进行这样的锻炼后,既能达到减脂目的,也能缓解压力,放松身心。

资深教练王洁芳介绍,学员中年轻人居多,虽然年轻,但在工作、生活上的压力都不小。“现在的年轻人在一天的繁忙工作后,在健身房里心无杂念地运动,释放自我对他们来说是很好的排压方式。”

“相比其他运动器械,战绳的训练效果更突出,是一项爆发力和耐力并存的运动。”王洁芳介绍,战绳运动对身体的损害比其它器械低,不像那些沉重的器械,练得不合理,容易伤腰、伤肩,它是力量与有氧结合的运动,对于燃烧脂肪和核心力量的训练都有很好的作用。

战绳运动好处虽多,但王洁芳提醒,进行运动前,学员们要记得做好热身,以免带来抽筋、关节损伤等伤害。“需要注意的是,战绳虽然可以减轻对关节的冲击,但由于疲劳感并不强,健身者容易超负荷。”王洁芳表示,运动者应循序渐进,根据身体状况及时调整强度,切勿过量运动,休息和运动须交替进行。

健|身|贴|士

骑自行车康复靠谱,但要因人而异

“手术不难,难在康复!”康复医师们的心声从电影《邪不压正》中道了出来。故事中的人物做了矫正小脚的手术,医生嘱咐其每天骑一小时自行车,有助于筋骨复位。这一



康复医学“知识点”,其实就是康复中的运动处方。事实上,骑自行车确实可以帮助患者康复。

作为有氧运动,骑自行车需要下肢各关节产生活动从而起到改善关节活动度的作用,同时这项运动调动了下肢各肌群主动收缩活动从而有助于增强下肢肌力,尤其是股四头肌的肌力。更重要的是,由于骑自行车时躯干受到很好的支撑,有效避免了身体对下肢关节的较大压力,从而大大减少了由于负重运动导致的关节挤压与磨损。除此以外,骑自行车还可以刺激软骨自身代谢、促进血液循环、强化微血管组织、改善心肺功能。

在康复领域中,还有专门的康复器械来完成骑自行车这项运动——下肢功率自行车。但要注意的是骑车康复不是人人适宜。

功率自行车广泛应用于神经康复、骨骼康复、心肺康复等,主要适应证包括:下肢关节活动受限、肌力下降及协调功能障碍、心肺功能疾病等。但是,功率自行车也有禁忌证,下面这些患者不适合:下肢骨折且骨折不稳定者;休克、神志不清或明显不配合者;生命体征不稳定者;身体衰弱,难以承受训练者;有大出血倾向者;严重心力衰竭、心肌梗死者;患有静脉血栓,运动中有可能脱落者;剧烈疼痛,运动后加重者。

为此,骑自行车其实是对于预防疾病发生及促进功能康复很有帮助的一项有氧运动,但也不能盲目锻炼。如果你确实想通过运动进行功能康复,最好先请教康复医生,并制定个性化的康复运动方案。

(张伟明)