



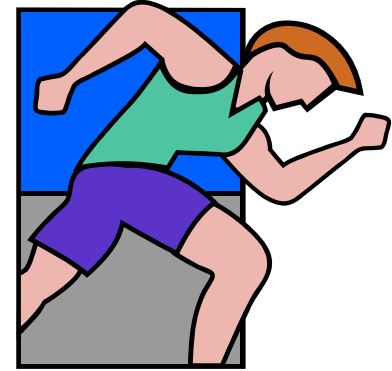
慎防骨質疏鬆

健康講座

馮學斌先生
註冊針灸物理治療師
康域物理治療
二零零八年一月五日



運動對骨質的好處



- 伸展運動

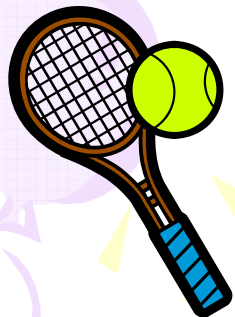
- 熱身運動，保持肌肉與關節的柔軟度

- 肌力負重運動

- 對骨骼造成壓力，刺激骨骼生成，增加骨質密度

- 協調運動

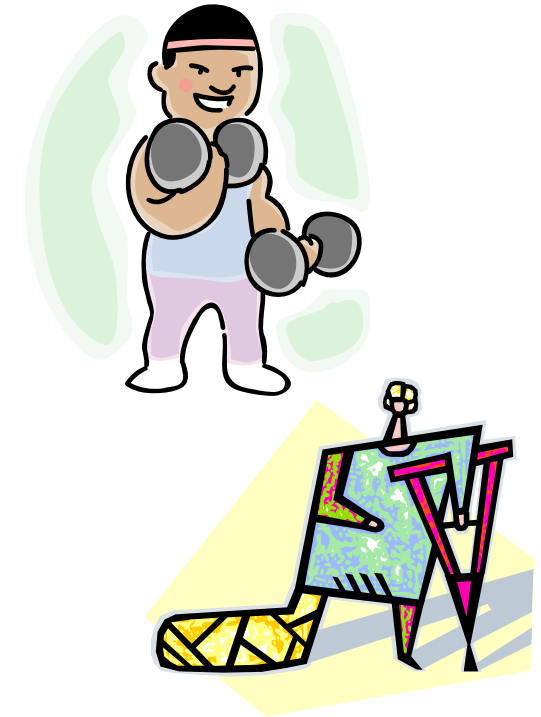
- 增強協調，平衡力，減少跌倒的機會



注意

進行運動時要注意的事項

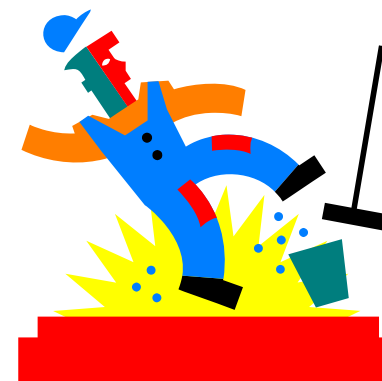
- 運動前應做適當的熱身運動
- 運動時，若發現有任何異樣時應停止運動
- 最好先做骨質密度檢查
以免負荷過大的運動導致骨折



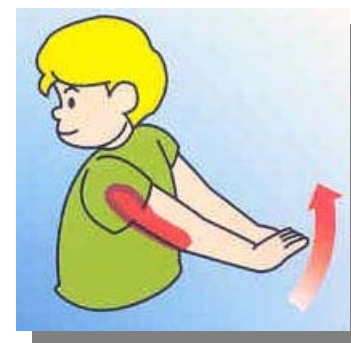
防跌小貼士

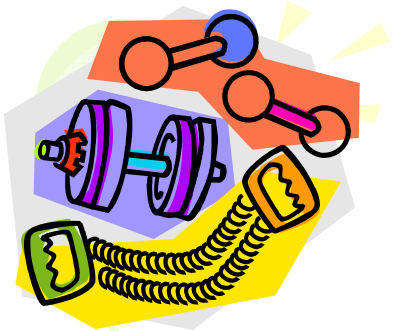


- 浴室加裝防滑墊
- 清除障礙物
- 盡量使用扶手
- 保持正確的姿勢
- 走路時應放慢



伸展運動(熱身八式)





肌力鍛煉運動



- 強化肌肉力量

- 令肌肉拉扯力上升

- 間接令骨頭強化

背部肌力



下肢肌力



上肢肌力



上肢肌力



負重運動

- 速步行
- 下肢負重
- 上肢負重
- 啞鈴運動



速步行



30 minutes
of brisk walking
benefits health



操兵



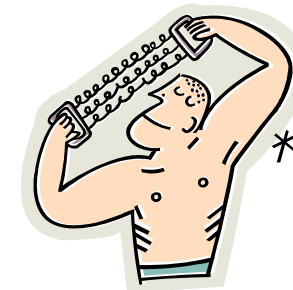
腳尖企



前跨步



上肢負重



建議運動量及流程

1) 熱身+拉筋=5-10分鐘

- “10，10法則”→維持10秒，做10次為一組

2) 肌力鍛煉

約45 – 60 分鐘

4) 冷身+拉筋運動=5-10分鐘

- “10，10法則”→維持10秒，做10次為一組

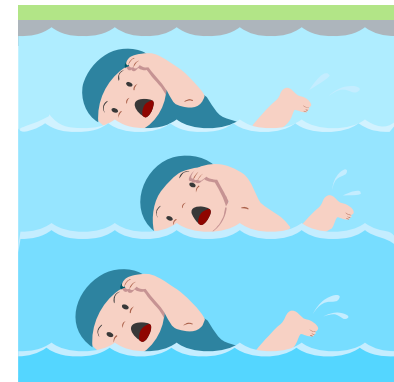
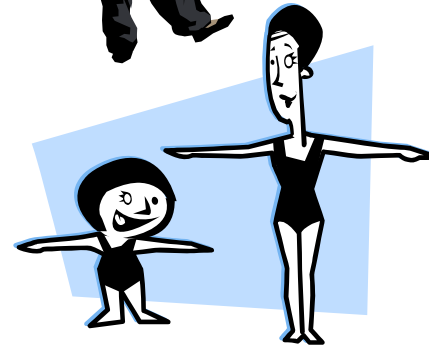


嘔



其他運動

- 太極
 - 提高身體協調
 - 預防跌倒
- 水中運動
 - 安全，低衝擊活動
 - 適合體弱，易跌之人士
- 跳繩
 - 負重運動
 - 有趣味



養成良好生活及運動習慣

參考資訊

康域通訊 二零零六年十二月 創刊十週年紀念刊

地址：九龍油麻地彌敦道518號
電話：(852) 2790 8282
傳真：(852) 2790 8203
網址：www.health952.com
www.springs-hkstudio.org

出版：康域網絡通訊有限公司 (Health & Fitness Network Ltd.)
國際醫學學院 (International Sports Institute) (附屬刊物)
康域物理治療中心 (Victor & Partners Physiotherapy Centre) (附屬刊物)

VOL. 10

康域通訊十週年·革新

為慶祝十多年來「中西結合、身心關顧」的治療方針，全線診所將陸續更改logo，作為康域通訊十週年的里程碑。

更新——未來我們將推出《骨質疏鬆防治手冊》，繼續為大家提供全城熱門的保健資訊。

養生——去年的「保健養生篇」大獲好評，反應熱烈。今年我們揉合中西醫學的保健概念，並以「乾燥十常防勿」養生秘訣為骨幹，總結出一套有效的保健心法，獻給各位「保健養生狂迷」。

回饋——今年為答謝各位多年支持，讓在康域通訊十週年為大家送上「十週年大抽獎」，詳情請見報紙上之內文。此外，保健專家繼續傾情付出，為各位度深全城精關保健產品，提供更關心健康。

昨日十載濃情，今日破曉立新，共創健康康域！

診所新知

治療新知——聯繫醫療，專業升級
康域醫學及物理治療小組加入我們團隊，提供專業熱心的服務。
另外，醫學博士、專業中醫師陳志輝先生分別於香港中文大學攻讀針灸理學碩士與運動醫學及康復科學理學碩士，發展專科醫學研究，提升專業知識及水平。

紅網新知
延續上年的著作《骨質疏鬆》，我們今年繼續參與另一本新書《BB吧吧》，此書已於我們全線診所及各大型超市、有關外賣可獲覽 www.physiotherapy.com.hk

中環新知
中環診所主任治療師區寶蓮女士獲選為香港理工大學，於2006年6月於該校護理及社會工作學院擔任物理治療學系，並於2006年10月獲香港康復學會邀請，對大型講義肌肉關節痛症的治療。
另外中環診所專科小組於2006年8月加開，畢業於香港理工大學，持有物理治療（榮譽）理學士學位，並獲得物理治療學會發給針灸國際證書。

治療
骨質疏鬆
新概念

增加骨質生長
減少流失

SERVIER



最新資訊及查詢

香港物理治療資訊網

www.healthfit2.com

國際護脊學院

www.spinal-institute.org

馮學斌物理治療師

hbvfung@gmail.com

Hotline 熱線

[6386-7387](tel:6386-7387)