



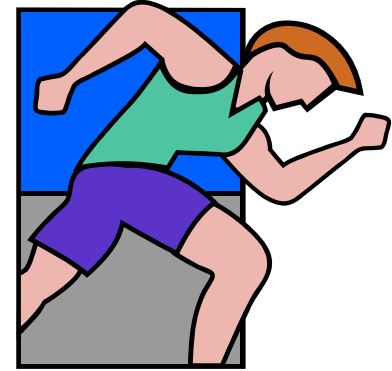
慎防骨質疏鬆

健康講座

蔡家義先生
註冊物理治療師
康域物理治療
二零零八年三月八日



運動對骨質的好處



- 伸展運動

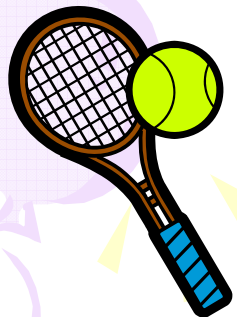
- 熱身運動，保持肌肉與關節的柔軟度

- 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

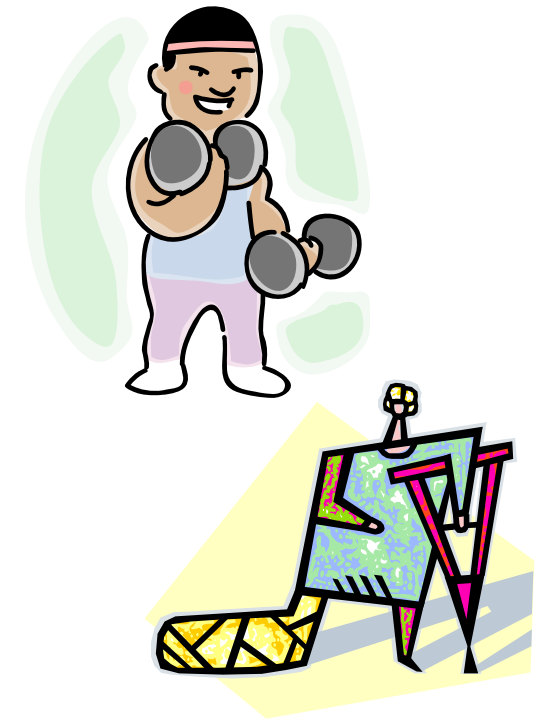
- 增強協調，平衡力，減少跌倒的機會



注意

進行運動時要注意的事項

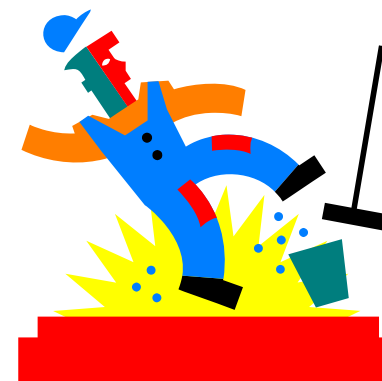
- 運動前應做適當的熱身運動
- 運動時，若發現有任何異樣時應停止運動
- 最好先做骨質密度檢查
以免負荷過大的運動導致骨折



防跌小貼士

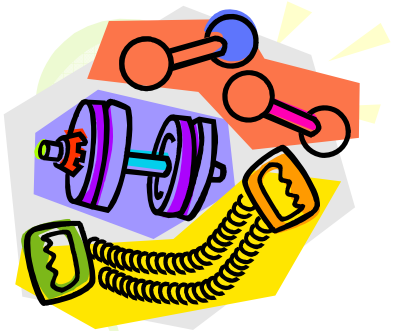


- 浴室加裝防滑墊
- 清除障礙物
- 盡量使用扶手
- 保持正確的姿勢
- 走路時應放慢



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

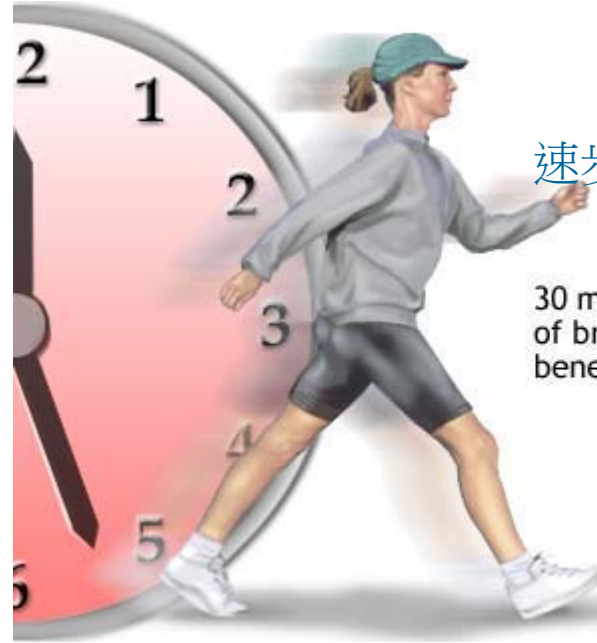


上肢肌力



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



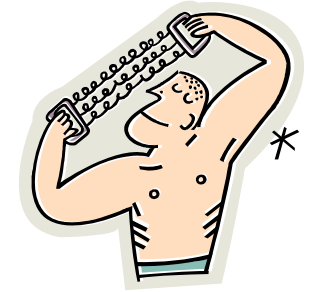
腳尖企



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

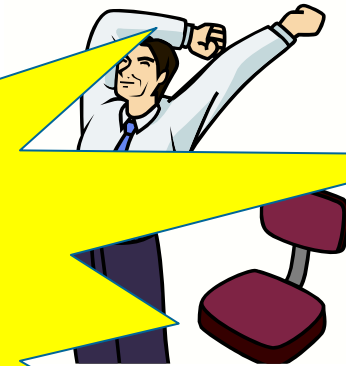
約45 – 60 分鐘

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



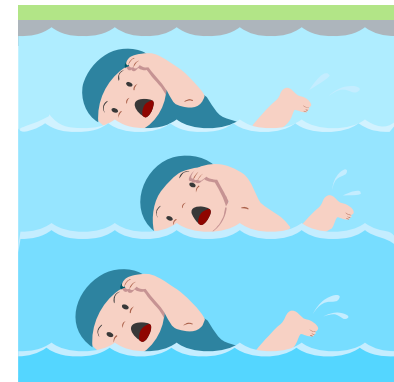
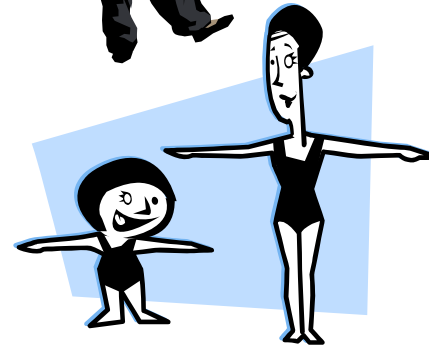
喘





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





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

蔡家義物理治療師

marcus.choi@yahoo.com.hk

Hotline 熱線

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