



負重運動助增骨質密度

骨質疏鬆及骨骼健康近年備受關注。人體骨質在卅至卅五歲期間便會進入高峰期，此後骨質便會逐漸流失。要增加身體骨質儲備，就要在骨質未達高峰期之前着手，這樣才能有效預防骨質疏鬆。

研究發現負重運動是有效提升骨質密度的其中一個方法。負重運動是指運動時「腳踏實地」並可分為高撞擊性及低撞擊性兩種。高撞擊性的負重運動因為跳動多、速度快所以可大大刺激骨骼生長，從而提升骨質密度。

籃球、足球、排球、壁球、跳繩、跳高、跳遠等都是屬於高撞擊性的負重運動。由於撞擊力大，這些運動同時亦會對關節帶來相當的負荷，因此患有關節病的人士就不適宜參與。

低撞擊性的負重運動，雖然提升骨質密度的效果沒那麼顯著，但適合大部分人士參與，特別是患有骨質疏鬆或其他關節病患、長者及沒有運動基礎人士。太極拳、急步行、社交舞都是屬於這一類運動。

日常姿勢影響骨骼健康

日常的姿勢、心肺功能、肌肉的柔韌度、關節的活動幅度等都會直接及間接影響我們的骨骼健康，因此亦不能忽視。對長者及患有骨質疏鬆的人士來說，平衡力的訓練更是不可缺少，因為可減少他們因跌倒而骨折的機會。

註冊物理治療師 蔡嫻

«本文轉載自香港星島日報 - 2006年3月11日»

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。