

绝经后妇女骨质疏松的运动康复疗法处方

谢仙萍

女性骨质疏松发病较早,引起骨质疏松的相关因素是 40 岁以后成骨细胞的骨形成功能降低,并随年龄增长加重,高龄妇女维生素摄入及合成减少,钙的吸收随之降低,绝经期后雌激素水平不足,骨质丢失加重,常见为椎体骨质疏松,临床表现为脊柱变形,腰背疼痛,肌力低下,步行障碍。有研究表明,每天运动 15 min 比不运动的人全身骨盐量 12 个月期间增加 5%,因此对于女性绝经期骨质疏松可做如下的有益的康复运动训练,以延缓骨质疏松的发生及减轻症状。

1 静止性体位练习

在坐立或平卧时,由于重力(引力)和持久的双重原因,一旦不能有意地保持正确的姿势就会加重症状,使脊柱变形,甚至导致骨折,因此对骨质疏松者进行静止性体位训练,使其在日常生活和工作中保持正确的体位姿势是十分必要的。方法是坐或立时,腰背挺直,收缩腹肌和臀肌增加腹压,吸气时扩胸背伸,接着向前压或坐直靠背椅,卧位时应平卧,低枕尽量使背部伸直,坚持睡硬板床,静力作用对骨质疏松患者的骨骼所产生的作用是持久而巨大的。

2 做爬行姿势训练

两前臂伸直,两手支撑地面,双膝跪在地面,一侧下肢后伸抬高,如此左右下肢交替进行,每次保持一侧下肢后伸抬高位置 5 s,然后恢复原状态休息 5 s,反复做 15 遍,每周做 40 次,以增加臀大肌和腰部肌肌力。

3 伸展等长运动

常用的方法有:a. 上肢外展收缩,每日 1~2

次,每次 10 min;b. 下肢后伸等长运动,每日 1 次,每次 10 min;c. 躯干伸肌过伸等长运动训练,可在站位或俯卧位下进行躯干伸肌,臀大肌与腰部伸肌群的肌力增强运动,每周 3 次,每次 10~30 min。

4 步行训练

步行是绝经期妇女日常生活活动中重要的活动,对步行训练的患者,要进行步行指导,如配戴步行器,更能提高效果,对于步行时,多数专家认为,每天可步行 2000 步,对腰背部很疼体力明显低下的患者,在现有步数的基础上逐渐增加,对脊柱变形较严重不能坚持步行的患者,可使用步行器训练。

5 其他有氧运动

每周至少进行 3 次有氧运动,运动方式可以自选。主要为大肌群运动,如打太极拳、跳舞、做健美操、跑步等。运动强度为安静时心率 + (30%~50%)安静心率,每次运动时间为 30~60 min。

6 运动前注意

中、老年患者中伴有心脑血管系统疾病者较多,运动前应行常规检查,运动项目尽量避免倒立性、屏气性、突发力等动作。运动场地应选择平坦、阳光充足、不暴晒、通气良好、空气清新等场所。

【参 考 文 献】

- [1] 戴凌云. 绝经期妇女骨质疏松症的运动疗法. 现代康复, 2000, 4(8): 1175.

(收稿日期: 2005-04-23)