



為了您的骨骼健康參加運動

國家衛生院
骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病
國家資源中心
National Institutes of Health
Osteoporosis and Related
Bone Diseases
National Resource Center

2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676

電話： 202-223-0344
免付費電話：800-624-BONE
聽力障礙者專線(TTY):202-466-4315
傳真： 202-293-2356

網址： www.bones.nih.gov
電子郵件： NIHBoneInfo@mail.nih.gov

國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases) 提供資助，同時接受以下機構的支援：國家老年疾病研究院 (National Institute on Aging)、Eunice Kennedy Shriver 兒童健康與生長發育國家研究院 (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)、牙科及顱面研究國家研究院 (National Institute of Dental and Craniofacial Research)、糖尿病、消化及腎臟疾病國家研究院 (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)、國家衛生院婦女健康研究辦公室 (NIH Office of Research on Women's Health) 及健康與人類服務部婦女健康辦公室 (DHHS Office on Women's Health)。

國家衛生院 (National Institutes of Health/簡稱NIH) 隸屬於美國健康與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Services)。

2015 年 5 月

運動對於任何年齡的人保持健康的骨骼以及治療與預防骨質疏鬆症均起到至關重要的作用。運動不僅能夠改善骨骼的健康狀況，還能提高肌肉力量、協調性與平衡性。此外，運動還能夠改善全身健康狀況。

為什麼需要運動？

骨骼與肌肉一樣是活組織，會對運動作出反應，運動會使骨骼與肌肉更強壯。定期運動的年輕男女通常會比不參加運動的人達到更高的顛峰骨質量。所謂顛峰骨質量指的是人的一生當中，骨密度和骨強度所能達到的最大值，也就是顛峰值。大多數人會在二十幾歲達到顛峰骨質量。達到顛峰骨質量以後，我們身體內的骨質開始流失。年齡超過二十歲的女性及男性可透過定期運動幫助預防骨質流失。運動有助於我們保持肌肉力量、協調性與平衡性，從而有助於預防摔跤以及與摔跤相關的骨折。這一點對於年紀較大的成年人及骨質疏鬆症患者尤其重要。

最有助於增強骨骼的運動

對您的骨骼健康最有益的運動是負重運動，因為負重運動強迫您在運動時對抗地心引力。負重運動的例子包括舉重、步行、遠足、慢跑、爬樓梯、打網球及跳舞。不是每一項運動都是負重運動，例如，游泳及騎自行車就不是負重運動。儘管游泳及騎自行車有助於形成與保持強壯的肌肉，對心臟和血管極為有益，它們並非鍛煉骨骼的最佳方法。

有關運動的一些常識

如果您有健康問題 — 例如心臟病、高血壓、糖尿病或肥胖病 — 或者您的年齡超過四十歲，在開始有規律的運動計劃之前，您應該向醫生洽詢。

美國衛生署長認為，體育活動的最佳方案是在每週大多數天數當中進行至少三十分鐘活動（如果您能在每週七天都進行至少三十分鐘體育活動就更好）。

進行體育活動時，您應該注意觀察自己身體的反應。剛剛開始有規律地進行運動時，您可能會在運動片刻後，就出現肌肉酸痛及不適。但您身體的肌肉不應當非常疼痛，而且這種酸痛不應當延續四十八小時以上。如果出現此種情形，您的運動量可能過大，需要減少運動量。如果您出現胸痛或不適，應當停止運動，及時向您的醫生諮詢。看過醫生之後，再決定是否開始下一次運動。

如果您患有骨質疏鬆症，請向醫生洽詢哪些活動對您是安全的。如果您的骨密度低，專家建議您避免需要彎曲、彎腰或扭動的運動或活動，以便保護您的脊椎骨。此外，您還應當避免高衝擊力的運動，以便降低骨折的風險。您還應當向運動專家諮詢，學習適當的運動進程、如何以安全的方法伸展肌肉與增強肌肉力量以及如何糾正不良的姿勢習慣。運動專家應當持有運動生理學、體育、物理療法或類似專業的學位。請務必詢問他/她是否熟悉骨質疏鬆症患者的特殊需求。

預防骨質疏鬆症的全面計劃

請記住，運動僅僅是骨質疏鬆症各種預防或治療措施的一部份。如同含有豐富的鈣及維他命D的飲食一樣，運動有助於任何年齡的人增強骨骼。但是，適當的運動及飲食也許不足以阻止因疾病、更年期或生活方式（例如，吸煙及過度飲酒）引起的骨質流失。因此，請務必與您的醫生討論您的骨骼健康問題。請與醫生討論您是否需要接受骨質密度檢查。如果您被診斷為骨密度低，請詢問醫生哪些藥物可能幫助保持您的骨骼健壯。

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心感謝國家骨質疏鬆症基金會 (National Osteoporosis Foundation) 在編寫本出版物時提供的幫助。

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品藥物管理局，免付費電話是 888-INFO-FDA (463-6332)，或者前往其網站 www.fda.gov。如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄。

NIH酒吧。編號15-7879-C