

# 骨质疏松症导致的 骨折：预防与骨折后的康复

骨骼是一种活性组织，它在衰老过程中不会带来疼痛。骨质疏松症可能会导致骨折。发生骨折后，大部分患者能够康复，但他们的自主能力和生活质量可能会受到影响，严重骨折引起的并发症甚至可能导致患者死亡。

## 如何预防骨折？

为避免骨折，我们需要预防骨质疏松症。为此，除终生摄入**富含钙的食物**外，**体育锻炼**也必不可少，因为锻炼：

- 能够保持骨骼和肌肉强壮，赋予我们力量 and 安全感。
- 能够让我们保持灵活，优化协调、平衡能力，行走时也能避免跌倒。
- 能够优化我们的整体健康水平（包括身体、精神与情感健康），从而提高我们的自主能力。

每天**步行30分钟**、每周坚持**5天**（最好在户外进行），遛狗，跳舞或爬楼梯都是改善骨骼健康的方式。



## 发生骨折后如何康复？

骨折固定期结束后，必须开始锻炼以恢复运动能力和肌肉力量。

发生因骨质疏松症导致的骨折后，**建议**：

- 优化**平衡能力**和协调能力，以便更好地步行、恢复信心、消除对跌倒的恐惧。
- 进行**心血管锻炼**，如步行、越野行走、跳舞、固定式自行车或椭圆机、太极拳、普拉提或水中运动，这些运动不仅能够优化您的整体健康水平，还不会带来跌倒风险。在健身房班课中，您必须告知教练您此前的健康问题，从而避免再次受伤。
- **强化肌肉（力量）**：增强腿部肌肉（主要是股四头肌和臀大肌）力量非常重要。这样我们能够更安全地移动，也更轻松地开展日常活动（弯腰、坐下、起身等）。此外，也可以使用弹力带进行手臂训练，强健上肢肌肉。
- **改善活动能力**：我们必须按照理疗师的说明进行锻炼，以便恢复受骨折影响部位的活动性。
- **体态健康**：在日常活动中，我们需要改善体态，以避免可能对我们造成伤害的姿势。

## 哪些是需要避免的？

- 避免高冲击力的活动，如跑步、跳跃，虽然这些运动能够进一步提高骨密度，但也意味着更高的跌倒风险，因此只建议身体灵活的人选择。
- 因脊椎较脆弱，应避免脊柱的突然运动（弯曲伸展、扭动）。
- 避免携带或搬运重物。
- 避免涉及负重杠杆的锻炼或姿势（提袋子、抬举重物或移动较重的家具、推汽车等）。