

骨质疏松症导致的脊柱骨折

骨质疏松症是骨骼中的钙流失的一种无痛过程。会使骨骼变得更脆弱、更易断裂。因骨质疏松症导致的脊柱骨折很常见：脊柱被压缩，导致生活质量明显下降。有时患者会很痛苦；但通常情况下患者不会察觉，只会发现背部的弯曲度增加、身高下降。

根据骨折类型以及骨折位于背部（背部中间区域）还是腰部（靠下），医生会告知您是否应该佩戴某种类型的矫形器或腰带、需佩戴的时间以及在此期间您应该做什么运动。医生还会告诉您减缓疼痛的药物治疗方案。

您还能做什么？

在初始阶段（最初几周），您将被要求卧床休息，并不时更换卧床姿势。您每天将卧床一定时间，但根据疼痛的耐受性，在您佩戴腰带的情况下，您也可以坐一会儿、走一会儿。请注意，椅子需达到方便起身和坐下的高度。

卧床时无需佩戴腰带，此时您可以通过一系列练习防止静卧引发其他问题：

- **呼吸练习：**将一块枕头垫在膝盖下，一只手放在胸前，另一只手放在腹部。

进行几次呼吸练习，请注意腹式（隔膜）呼吸和肋骨扩张。因此前佩戴腰带若干小时，可能会造成您呼吸能力降低。



- **血液循环练习：**移动脚踝（跖屈背屈），

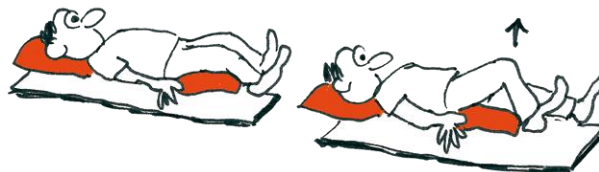
就像在打节奏一样，激活血液循环。



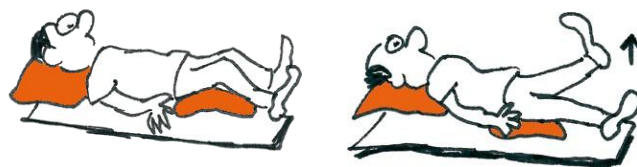
- **塑身练习：**

肌肉：

- 躺在床上，将腿弯曲向胸部靠近，脚部贴着床面滑动。



- 躺在床上，将一块枕头垫在膝盖下，一只膝盖用力下压枕头，同时将另一条腿的脚趾抬向身体。保持该姿势6秒后休息。换腿重复这个动作。



- 躺在床上，将一块枕头垫在膝盖下，臀部用力收缩，坚持6秒后休息。不要将臀部抬离床面。



以良好的姿势、较短的步伐短距离行走，以便更好地控制肢体，该过程需循序渐进。

即使您佩戴着腰带，也要避免重物抬举、肢体突然移动或涉及躯干弯曲或伸展的运动。

当医生授权您恢复正常生活时，考虑到骨骼脆弱的情况（骨质疏松症），建议您提高肌肉力量、增强锻炼，以便保持良好的身体状况、避免日后跌倒。