

专家指导

骨质疏松常发生于中老年人,以骨量减少、骨的微观结构退化为特征,致使骨的脆性增加。其临床表现主要为疼痛、身长缩短和驼背,易发生脆性骨折。这其中常见的骨折部位为脊柱、桡骨远端、股骨。

目前,骨质疏松症是一个多学科诊治疾病,涉及科室包括骨质疏松和骨病专科、内分泌代谢科、骨科、康复医学科、临床营养科、肾脏内科等。很多骨质疏松的患者并不了解为什么需要涉及那么多科室,尤其康复医学科常被忽视。那么,康复医学科能为骨质疏松患者做些什么呢?

通过有效的康复治疗,可提高骨强度、预防跌倒、矫正骨质疏松所致的畸形,而在因骨质疏松症发生骨折后,及时的康复介入可促进功能的改善,提高生活能力。

运动疗法是康复医学的重要分支之一。运动能够增加骨组织血流,促进成骨细胞活动,通过改善局部循环,减少钙离子流失;运动和负重还能使钙易于沉着。此外,运动可调节性激素的分泌,改善骨代谢。骨质疏松的患者可在康复医生的指导下,根据不同的病情选择适合的运动。

那么,适合骨质疏松症患者的运动疗法包括哪些内容呢?研究表明,力量训练、有氧训练、牵伸训练、平衡协调及灵活性运动均是康复运动疗法的重要组成部分。

力量训练:或称抗阻训练,通过增强目标肌肉的收缩活动,增加对骨局部的应力。力量训练中需明确靶肌肉群,设计针对

适合骨质疏松患者的运动

性的训练方法,并遵循超量负荷原理,循序渐进增加训练负荷,可通过克服沙袋、橡皮筋阻力或者利用自身体重等实现训练目的。腰背部、髌部、腕部是骨质疏松的骨折好发部位,故这些部位的大肌群肌力训练常为目标所在。

牵伸训练:是指将软组织被动地拉长。通过关节被动活动及软组织牵伸对局部骨组织产生应力,同时可刺激本体感受器。在力量训练前后,也可针对性开展牵伸,比如腰背肌的牵伸运动等。

有氧运动:是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。常见有氧训练包括快走、健身跑、骑车、有氧操、跳舞等,这类运动可有效训练大肌群,低-中等强度并且持续时间超过20分钟的有氧训练还可增强心肺功能、调节激素分泌,有效预防骨质疏松。

平衡协调及灵活性训练:是老年人防跌倒训练的重要举措之一,可进一步减少因骨质疏松所致骨折的风险。平衡协调训练的方案包括平衡仪、平衡板以及一些球类活动(拍球、抛球或颠球)等。

医疗体操:可综合应用力量训练、有氧训练、牵伸、平衡训练等运动方法。训练中可采取徒手操或器械操、个体训练或群体训练等不同模式,增进趣味性。

尽管骨质疏松的康复治疗益处颇多,但运动疗法也需遵循个性化原则。一方面我们需根据疾病的特点设计运动项目,另一方面还要注意掌控好运动量。此外,运动过程中,需调整好呼吸,避免疼痛,注意运动保护,谨防运动损伤。

上海交通大学附属第六人民医院
康复医学科
马燕红 主任医师 陈康 硕士

康复课堂

急性腰扭伤的预防和康复

急性腰扭伤,俗称“闪腰”,主要因为肢体超限度负重、姿势不正确、动作不协调、突然失足、猛烈提物、活动时没有准备、活动范围过大等。临床表现主要有:外伤后一侧或两侧腰背部持续性疼痛,休息后不能缓解;腰肌和臀肌痉挛;腰部僵硬、不能翻身;骶棘肌或臀大肌紧张,脊柱侧弯;损伤部位有压痛点等。

急性腰扭伤有什么运动疗法?

未影响腰椎活动的轻度急性腰扭伤,可以采取抱膝滚腰法(图1)进行自我康复。方法为:在床上仰卧屈膝,然后两手抱膝,使两膝紧贴在自己胸腹部,头部则尽量向双膝靠拢,使脊柱向背后弯曲成半月形,利用自身力量,使呈半月形脊柱在床上作前后滚动。开始时因腰肌板硬、弯曲困难,滚动时疼痛较甚,故开始动作宜轻、摆动幅度要小,限于患者能够忍受的情况下自己滚动。这样滚动1~2分钟后,腰肌痉挛缓解,肌肉松弛、疼痛减轻,这时可加大滚动幅度4~5分钟后,各种症状可慢慢消除。

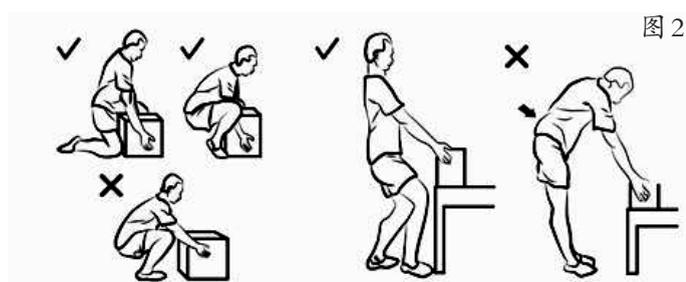
图1



急性腰扭伤有哪些自我保健法?

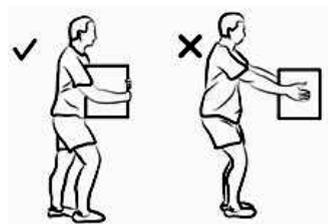
一旦发生闪腰,可酌情选用以下几种方法保健。

湿敷法 发生急性腰扭伤后,先在24小时内用冷毛巾做腰部湿敷,使破裂的小血管收缩而止血。损伤24小时内,腰



提起地上物品的正确(√)和不正确(×)的姿势

提起放于低处物品的正确(√)和不正确(×)的姿势



正确(√)和不正确(×)的抱物姿势

部禁忌热敷,以免局部出血加重。损伤24小时后,患部可改用热毛巾湿敷,促进血肿吸收,每天1次,每次10分钟;注意水温,以防烫伤。然后再采取以下治疗方法。

点按太冲穴法 患者取坐位,用大拇指或中指用力点按一侧太冲穴(位于足背部1、2跖骨结合部之前的凹陷处)约3~5分钟,再点按另一侧。点按时或点按后,患者前后、左右转动腰

部,直至疼痛减轻或不痛为止。

点按闪腰穴法 闪腰穴在肘横纹桡侧端下1寸,再向桡骨外侧平开1寸。患者取坐位,找出双侧闪腰穴后,用双手拇指交替点按双侧穴位,压放3~5次后,再平揉1~3分钟,以忍受且微有出汗为度。接着轻柔、和缓地按摩腰部数分钟结束治

疗。一次手法完毕后,患者多有明显好转,每日或隔日一次,1~5次治疗后,腰痛症状一般就会消失。

怎样防止急性腰扭伤?

(1)改善劳动条件。以机械代替繁重的体力劳动,劳动时注意力要集中,减少意外发生。特别是集体扛抬重物时,应在统一指挥下,齐心协力,步调一致。

(2)搬运重物时注意姿势要正确,避免弯腰时用力。如扛抬重物时要尽量让胸腰部挺直、髌膝部屈曲,起身时以下肢用力为主站稳后再迈步;搬提重物时应取半蹲位,使物体尽量贴近身体(图2)。

(3)加强保护措施。在做重体力劳动时,可以使用护腰带,将腰部束紧,以协助稳定腰部脊柱,增强腹压,增加肌肉工作效能。若在寒冷潮湿环境中工作后,应洗热水澡以祛除寒湿、消除疲劳,尽量避免弯腰性强迫姿势工作时间过长。

(4)常锻炼腰背肌肉,如平卧挺腰或倒走,可增强机体对外伤的承受力。

(5)做好充分准备活动。

(6)合理地安排锻炼时间和强度。

上海市嘉定区安亭镇黄渡社区卫生服务中心
中医科 夏伟民

俗话说:伤筋动骨100天。于是,大多数人在遭遇外伤后,往往会选择休息几个月,等待着恢复如初。但是,随之而来的活动受限和疼痛却打破了他们的最初心愿。其实,他们只理解了“伤筋动骨100天”这句话的一半。今天,我们就剖析一下这句老话,并为大家介绍康复思路。

骨伤后真要休息百天?

骨折发生后,骨头会经历血肿期(1周)、软骨痂形成期(2~3周)、硬骨痂形成期(4~16周)、重塑期(17周后)几个阶

伤筋动骨真需静养100天?

段。一般在骨折后100天左右硬骨痂形成阶段,骨折端已经具备相当的强度,可以进行一些活动了。从这个角度看,此话并不假。可是有不少患者又会问,为什么自己休息100天后,不仅很多事情做不到,关节还变的硬邦邦,一碰就疼呢?这可能是受伤部位缺少康复锻炼有关。归根结底,还是因为误解了这句老话。100天,骨折或肌腱损伤一般能达到生理结

构的愈合,但功能的恢复,是无法单凭时间衡量的。

受了伤后应该怎么办?

首先,应及时到正规的医院进行处理,无论手术治疗或保守治疗,均需要后续的康复治疗。不少人会担心过早的康复会出现再次损伤,这种担心也是多余的,因为在不同阶段,康复内容和剂量也会不同。且早期开始康复治疗,可有效预防并发症。

受伤后,因为伤处活动减少等原因,出现并发症如瘢痕粘连、肌肉萎缩、关节变形是十分常见的……其实,如果经过早期正规的康复治疗,许多都可以避免或得到不同程度的改善。

去哪里做康复治疗?

其实,对骨外伤患者来说,早期活动虽是十分必要的,但也不能完全解决并发症。对于稳定的骨折及坚固的内固定而言,

目前提倡早期主动的、无痛的活动。对于不稳定的骨折或严重的损伤,早期活动也有发生再次损伤的风险。因此,到正规康复机构进行检查及康复指导是十分必要的。一般三甲医院都会设立康复医学科,其他机构如综合康复机构、私人康复诊所也能提供康复治疗服务。经过住院周期的患者往往能得到明显的改善,不能住院的伤友,也可以通过门诊康复、定期随访、制定家庭康复计划等方式进行锻炼。

同济大学附属养志康复医院
舒甜