



患上骨质疏松后，骨骼变得异常脆弱，轻微的碰撞、跌倒甚至日常的弯腰、转身都可能引发骨折。患者还常伴随骨骼疼痛、身材变矮、出现驼背等问题，严重影响生活质量。更让人担忧的是，很多人在发生骨折后才发现自己患上了骨质疏松，这无疑增加了治疗的难度和医疗成本。为啥骨头会变“脆”？改善骨质疏松只能吃药吗？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）康复医学科主任尹霞作出详细解答。

□本报记者 王路欣



骨头为什么会变“脆”

骨头变“脆”是多种因素共同作用的结果。年龄是重要因素，随着年龄增长，人体的骨代谢会出现失衡，骨吸收超过骨形成，导致骨量逐渐流失。性别差异也很明显，女性在绝经后，雌激素水平急剧下降，而雌激素对骨骼有保护作用，其减少会加速骨量流失，所以女性比男性更容易出现骨质疏松。

缺乏运动也是一个关键原因，长期不动，骨骼受到的应力刺激不足，会导致骨密度降低。

营养因素也不容忽视，钙、维生素D等营养素摄入不足，会影响骨骼的形成和矿化。此外，一些疾病如糖尿病、类风湿性关节炎，以及长期服用某些药物，也可能影响骨代谢，诱发骨质疏松。

改善骨质疏松只能吃药吗

其实，不只有吃药这一招。提到改善骨质疏松，很多人第一时间想到的是吃药，但这并不是唯一的方法。康复物理治疗在改善骨质疏松方面也有不错的效果，比如日光疗法，适当的日晒有助于人体合成维生素D，促进钙的吸收；还有脉冲电磁场刺激疗法、

机械振动法等。

而运动更是改善骨质疏松的“良方”。科学合理的体育运动，通过快速压力的冲击作用，能让骨组织产生更频繁的电刺激，促进骨组织的代谢与生长，同时也是保持骨骼健康和促进钙质吸收不可或缺的重要条件。

哪个动作能唤醒“沉睡”的骨骼

提踵运动是一种简单易行却效果显著的改善骨质疏松的动作。它类似于跳绳、纵跳等负重应力性运动，能有效增强下肢承受压力的功能。

做提踵运动时，双脚尖点地，脚跟抬起至距地面4厘米至6厘米后，在身体重力的作用下做下落顿地动作，此时跟骨与地面碰撞产生应力作用，这种应力刺激能对骨骼产

生积极影响。

对于中老年人来说，提踵运动安全性较高，且不需要特殊的场地和器械，在家就能轻松完成。

研究表明，适宜负荷强度和频率的提踵运动所带来的应力刺激，对改善处于骨质疏松情况下的中老年人跟骨骨密度有显著效果。

坚持提踵有哪些好处

坚持提踵运动，好处可不止让骨头变结实。

从骨骼方面来说，它能有效刺激骨组织，促进骨小梁的重建和排列，增加骨密度，提高骨骼的强度和韧性，降低骨折的风险。

对于肌肉而言，提踵运动主要锻炼小腿的腓肠肌、比目鱼肌等肌群，能增强这些肌肉的力量和耐力，改善肌肉功能。

同时，提踵运动还能改善下肢的血液循环，促进新陈代谢，有助于维持下肢关节的

灵活性和稳定性。

对于老年女性来说，适当的提踵运动还能在一定程度上改善静态平衡能力，降低跌倒的风险，进而减少因跌倒导致骨折的可能性。

需要注意的是，在进行提踵运动时，要选择适宜的强度和频率，避免过度运动造成损伤。中老年人可以根据自身情况，循序渐进地开展这项运动，让身体慢慢适应，从而更好地享受运动带来的益处。

这个动作竟是改善骨质疏松的黄金动作

来问医生



关注健康,关注生活,欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com

痛得动不了 肉毒毒素就能治？

□本报记者 王路欣

您是否听说过肉毒毒素？相信不少人会想到美容除皱。其实，在医院的神经内科，肉毒毒素是治疗慢性偏头痛、面肌痉挛、斜颈等疾病的“精准武器”，专治各种“不动”“乱动”和“痛得动不了”。

阳光融和医院神经内三科的专家表示，简单说，就是用一根特别细的针，像“打靶”一样，把极少量的肉毒毒素精准注射到过度紧张的肌肉或疼痛的神经周围，它能巧妙“关闭”异常的神经信号，让胡乱收缩的肌肉“放松”下来，让剧烈的疼痛“冷静”下来。

肉毒毒素适用于以下这些患者：

总是头痛欲裂的人：特别是反复发作、服药效果不佳的慢性偏头痛患者；

眼皮、脸蛋“跳舞”的人：比如面肌痉挛（眼皮或嘴角不自主抽动）、眼睑痉挛（控制不住地眨眼或睁眼困难）患者；

脖子“拧巴”的人：即痉挛性斜颈患者，表现为脖子不自主歪向一侧，伴酸胀疼痛，无法正常转动；

中风后胳膊腿“较劲”的人：脑梗或脑出血后，出现手脚僵硬、痉挛，导致穿衣、洗手等日常活动困难的患者。

与传统方法相比，肉毒毒素的优势有以下几个方面：

精准打击，不伤无辜：仅作用于注射部位的局部肌肉，不影响全身功能及其他正常活动；

效果持久，省心省力：注射一次，效果可维持3个月至6个月，无需每日服药；

安全性高，放心选择：所用剂量极低，且仅在局部起效，无需担心全身副作用；

无创替代，适配更广：为不愿手术或不适合手术的患者，提供了优质的治疗新选择。

那么，肉毒毒素到底帮患者解决了什么痛苦？让“跳个不停”的脸蛋静下来，恢复面容自如；让“掰不过来”的脖子正过来，摆脱酸痛，轻松转头；让“爆炸般”的头痛停下来，重获清爽安宁；让“僵硬较劲”的胳膊腿软下来，方便日常护理，提升生活质量。

