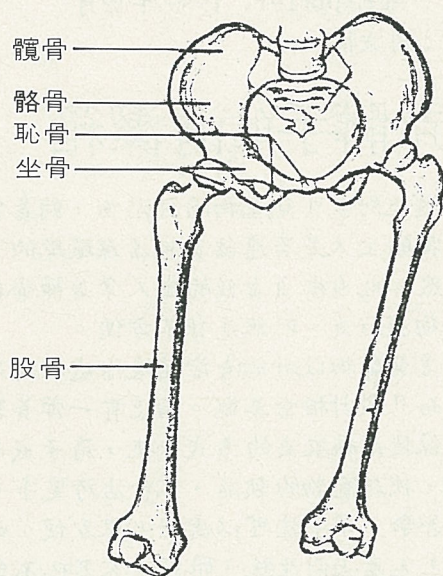


步行防止骨折

每天作規律漫步，
可以增強跌倒時的自衛
反應，預防髌骨骨折。



在骨盆兩側之股髌關節區域即髌

根

據最新的研究報告顯示，每天作規律的漫步，可以防止髌骨骨折，同時對其肇因，也有了新發現。

髌骨在人體的那個部位？髌骨是構成骨盆外半側的部份，是由髌骨、坐骨和恥骨組成的一塊大而寬濶的骨頭。

骨盆周圍有關節，其中與大腿骨（即股骨）上部即構成股髌關節。髌骨骨折，主要有兩類，一為股骨頸骨折，二為粗隆部位的骨折及粗隆下骨折（如附圖）。

髌骨骨折是75歲以上老年人創傷性死亡中最常見的原因，老年女性發生率更高，且常發生於不明顯的受傷後。

由保守的估計，台灣地區有近萬名老年髌骨骨折病人，需化費數億元醫療費用，且多數無法照顧自己，因此，嚴重威脅老年人的健康。

長久以來，科學家都把老年人的髌骨骨折歸咎於骨質疏鬆症的影响，他們認為老年人骨頭稀鬆易碎，而大腿骨的上端是支持體重的主要部位，不慎跌倒時，如直接以臀部著地，髌骨的骨折率就會增高。

自從發現運動有助於防止骨質的流失以來，科學家便認為運動可以防止髌骨骨折，他們的想法也許是對的，但是華盛頓大學醫學中心的醫師們，却有了新發現，下面就是有趣的說明：

他們為70位60歲以上有過髌骨骨折的婦女和60位同年齡但無髌骨骨折病史的婦女作一項試驗，以測試他們的“中央進行時間”，評量他們在進行試驗時的速度反應和平衡狀態，結果有過髌骨骨折的婦女的平衡力較差，成績明顯不佳，另一組則相反。

醫生們也發現，參與步行、園藝、游泳或打網球等活動的婦女，經測試後所得“中央進行時間”的成績遠比缺乏運動的婦女好。

步行可以促使是項測試成績增進40%，同時，婦女的活動越多，她在接受測試時，得好成績的機會越大。

華盛頓大學老人計劃的領導人Stanley J. Birge 博士發現，很多研究顯示，有氣運動可以改善缺乏運動的老年人的“中央進行速度”，因此，他創立了如下的理論：腦組織和肌肉一樣，如不勞動，便會失去其潛能。

在另外一項研究中，Birge 發現，跌斷手腕的婦女（表示他們在跌倒時，會很快地用手撐地）的“中央進行速度”便快多了。

一個人如果跌斷手腕，僅會給生活帶來一段時間的不便而已，如果髌骨骨折，則將導致行動不便，無法獨立生活，身心具受影响。

Birge 博士最後的結論是：許多以往認為是老化造成的現象，其實都是長年缺乏運動所引起的後遺症，因此，如能多作活動，即可防止許多與老年有關的意外的發生。他希望老人要經常活動，期能減少髌骨骨折和其他意外的發生。

資料來源：Prevention, February 1990 ■