

震動治療

隨著年齡的增長，肌肉纖維的數目減少，導致平衡力變弱，從而增加跌倒的機會。除此之外，骨質密度亦相繼下降，大大增加患有脆性骨折的危機。

震動治療是一種被動式及帶有機動性刺激的運動，提供高頻率低震幅的原理震動全身，刺激肌肉纖維及骨骼生長。

好處

防止骨質流失
有助骨折癒合
刺激肌肉纖維增長
鍛鍊平衡力
增強活動能力
促進血液循環
沒有副作用

療程

根據中文大學矯形外科及創傷學系的研究顯示，每週三次、每次二十分鐘的震動治療，最有效地改善骨質疏鬆的問題。



謝謝~~社區保健及防跌計劃



預防跌倒
無斷骨



查詢



香港中文大學矯形外科及創傷學系
地址：新界沙田威爾斯親王醫院
臨床醫學大樓五樓
矯形外科及創傷學系
社區防跌行動

電話：2632 2756
傳真：2632 4618
網址：www.No-Fall.hk
電郵：no-fall@ort.cuhk.edu.hk



香港中文大學
矯形外科及創傷學系



老年脆性骨折 全面復康計劃



社區保健及 防跌計劃



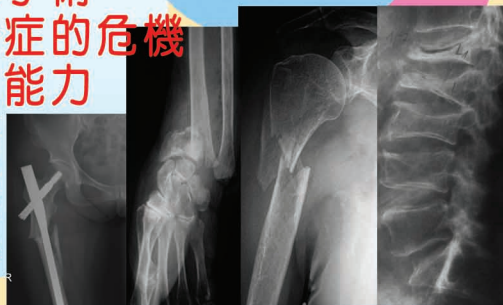
老年脆性骨折全面復康計劃

前言

骨質疏鬆是一個十分普遍、無特別症狀的疾病！然而，這個不知不覺中已佔據身體的病症，卻很易讓患者在跌倒的一刻造成骨折（脆性骨折），待入院後才知道骨折帶來的後果嚴重！

可能有生命危險
需要接受手術
引起併發症的危機
喪失獨立能力
非常疼痛
功能喪失
持久康復

骨折後果



骨折成因

隨著年齡增長，長者因為肌肉力量變弱以及平衡協調減弱，從而增加了跌倒及骨折的機會。除了身體機能退化，其他環境因素亦能引發跌倒的危機。如：生病及服用藥物、跌倒後感到暈厥、不適合的居住環境、視力變差等種種不同的個人因素。為了彌補機能上的退化，長者應多做針對骨骼健康的運動，才能有效地減低跌倒及骨折的機會。



骨折後處理



計劃簡介

根據中文大學一項調查顯示，患有脆性骨折的長者，在初次跌倒及骨折後，若不接受正確的復康鍛鍊及預防，一年內再次跌倒及骨折的機會很高！有見及此，中文大學矯形外科及創傷學系與沙田長者中心合辦一個非牟利的骨骼健康計劃：**社區保健及防跌計劃**，為住在中心鄰近的長者提供完善及長期的醫護跟進及復康鍛鍊，使患者能及早治癒、恢復活動能力，藉此防止再次跌倒、以免再受骨折帶來的傷害。

目的

參加**社區保健及防跌計劃**的好處



確保骨骼健康
改善骨質疏鬆問題
鍛鍊平衡力
增強肌肉力量
改善生活質素
提高自我照顧的能力
促使一家融洽相處
使生活更愉快滿足
提高防跌及骨折的知識

減低跌倒及骨折的機會