

骨質強健課程 (Osteofit)

骨質強健課程簡介

「骨質強健課程」(Osteofit)是經諮詢「卑詩婦女醫院及健康中心骨質疏鬆症計劃」(BC Women's Osteoporosis Program)的臨床專家後，而發展成的一項運動治療課程。骨質強健課程旨在改善體力、身體的平衡與協調，以及活動能力、獨立性及生活質素，而且對骨質疏鬆症及骨質減少症患者特別安全。這課程是以公開發表的研究報告為基礎，同時得到醫學上的認可。骨質強健課程滿足有跌倒和骨折風險人士的需求，讓他們有一個結合物理治療與小組健身班的方便社區課程。參加者毋須經轉介，歡迎直接與社區中心聯絡。

這個包括教育、生活方式管理及運動的獨特預防跌倒課程分兩個參與級別 - 運動概論：*骨質強健課程第 1 級(Osteofit Level 1)*及*骨質強健課程第 2 級 (終生受用的骨質強健課程(Osteofit Level 2(Osteofit for Life))*，一個持續的課程。

*骨質強健課程第 1 級*每週上課 2 次，共需最少 6 週。這個每次 1 小時的註冊課程，包括預防骨折及健康生活課題的教育部份。但構思這些「骨質強健竅門」(Osteofit Tips)的本意不是要代替醫護人員的診治。

課程通過功能性運動、敏捷活動、阻力訓練及適當的伸展活動，集中於改善體力、姿勢、平衡及敏捷。

*骨質強健課程第 2 級*也是每週上課 2 次，但難度較大，參加者應熟悉運動技巧。

課程由誰教授?

骨質強健課程導師曾接受「卑詩婦女健康中心」(BC Women's Health Centre)的專業訓練。同時，導師們必須參加專業進修研討會，以保留專業資格。導師與參加者的比率甚低，使導師更能對每一位參加者多加留意。

選擇這些運動是基於其對減慢骨質流失、強化肌肉及改善姿勢的成效。參加者獲教授作出調整及改變運動強度，以便可量力而為。

找尋一個課程

低陸平原一些設施舉辦的骨質強健課程，將由講粵語及/或國語的導師教授。一部份骨質強健竅門已翻譯成中文，並在課堂上派發。[\(點擊此處找尋在您區內舉辦的課程\)](#)

費用多少？

舉辦骨質強健課程的設施，將視乎參加者人數及開班數目以決定收費水平。請直接聯絡各設施了解詳情。

參加骨質強健課程的一些原因

- 他們不想做健康舞或高衝擊力運動。
- 他們不喜歡「正規」運動班。
- 課程激勵他們，同時為他們定下運動的紀律。
- 他們可以做運動而不會受傷；運動既溫和而有效。
- 他們感覺這是他們做得來的運動；課程對他們來說不會太困難。
- 他們感受到身體的活動性、靈活度、平衡、力量、體質、協調、信心及敏捷等方面均增強。
- 他們喜歡課程的連貫性及規律性。
- 他們喜歡導師；專業精神及關心參加者是每位骨質強健課程導師的重要特質。
- 他們期望得到導師的個別留意，以及一個特別為滿足他們需要而構思的課程。
- 他們喜歡導師及其他參加者的鼓勵。
- 他們喜歡社交互動及支持。
- 他們的痛楚、身體僵硬度與關節疼痛已減輕。
- 他們希望了解自己的狀況。
- 他們喜歡運動的多樣化。
- 他們感到課程協助他們走得更好，同時保持活動。
- 他們有成就感；希望幫助自己。
- 他們改良自己的姿勢。
- 他們認為課程有用。
- 他們學會了預防跌倒及安全彎身及搬動物件。

讚賞

「導師激勵我盡自己所能。她對解剖有很深的認識，所以我們也了解為甚麼要做這些運動，而不是會做就算。這一點我很喜歡。」

– 溫哥華 Brock House Society 的 Margaret Upton

「骨質強健課程幫助我控制背痛。對於男人，課程完全是關乎我們應做甚麼，從而使我們能做我們想做的。骨質強健課程使我可以扒龍舟。」

– 溫哥華福溪社區中心的 Baird McLean

「骨質強健課程適合我，因為導師為每人調整課程。這運動不會造成任何傷害，我們學習有關防止跌倒及應如何正確彎身的知識。我們感到有如連上一個網絡，因而能比一般人更快收到有關新的治療及事態發展的訊息。」

– 溫哥華道格拉斯社區中心的 Barbara Swiebs