

# 日振20分鐘

# 可治骨質疏鬆

**港** 人多患痛症，飽受骨質疏鬆、腰背痛、關節痛困擾，中大研發出可強肌健骨的振動平台，只要站在如體重磅般的儀器上，日振20分鐘，可改善關節痛，刺激骨折骨骼再生，更可預防及治療骨質疏鬆。

而該振動平台連長者及患者都可用，最快明年中推售，每部料售約1.5萬元。

■本報記者 伍璋璋

## 中大研發振動儀 長者合用

本港人口老化，不少長者患骨質疏鬆及關節痛，中大矯形外科及創傷學系4年前開始研發強化骨骼及肌肉的儀器，全球首設計出每秒約動35次的高頻率低振幅振動平台，從腳振動至頭部，刺激人體全身的骨骼及肌肉，同時改善血液循環，可預防及治療骨質疏鬆，停經後婦女、長者及關節炎患者均受惠，有關研發花費數百萬。

中大矯形外科及創傷學講座教授梁國穗解釋，市面有不少聲稱舒緩關節痛的電位治療儀器，惟提供的頻率及幅度未必適合長者，倘振動的幅度過大，長者或骨質疏鬆症患者的脆弱骨骼受傷。

該系研發的振動治療，曾進行臨床測試，停經的婦女接受3個月治療後，平衡力改善，最多改善39%；另外29位健全的長者接受為期9個月的治療後，腳力及反應力均改善；至於40名髌關節骨折的長者，半數人接受6個月的治療後，手術位置的骨質

密度及方向控制，分別改善了6%及10%。

另外，該系亦與中國航天員科研訓練中心合作，為長期在無負重狀況下的人員提供振動治療，強化他們的骨骼及肌肉。

梁指出，現時不少服食骨質疏鬆症藥物的患者效果一般，部分或出現副作用，冀推廣振動治療後，有關病人可減少服藥量。

他更稱，20至30歲的年輕人也可接受有關治療，以預防骨質疏鬆；不過，裝置心臟起搏器及癌症病人則不適宜。

## 最快明年中推 料售1.5萬元

現時全港共有20個社區中心設有中大研發的振動治療平台，長者可以輪候來免費使用，以作為臨床測試之用。

中大計劃與本港生產商合作，最快明年中向公眾推出有關振動治療的平台，市民可於家居安裝，料每部售1.5萬元，產品若有利潤，將投放於中大科研上。

中大研發可強肌健骨的振動平台，患小兒麻痺症的趙先生（右）接受治療後，由昔日行10分鐘要休息，變成行30分鐘都不吃力。  
（伍璋璋攝）



## 振動平台問與答

**問：**甚麼是振動治療？

**答：**機器透過高頻率及低振幅振動，每秒振動約35次，病人站在平台上，振動由腳傳至頭部，刺激人體全身的骨骼及肌肉，同時改善血液循環。

**問：**每次振動治療應多久？

**答：**醫生建議每日每次20分鐘。由於振動治療後，患者的關節及肌肉如做完運動，會帶點疲累，故振動時間不宜過長。

**問：**適合那些病人？

**答：**長者、骨折病人、停經後婦女、骨關節炎患者、帕金遜症患者等均適合接受治療；但是本身裝有心臟起搏器及癌症病人則不適合。

資料提供：中大矯形外科及創傷學系

## 頸椎移位致手麻痺 不藥而癒

### 個案

「以前行10分鐘要休息，現在行30分鐘都不吃力！」現年53歲的趙先生，患小兒麻痺症，走路及運動都有困難，他接受了9個月的振動治療後，改善了平衡力、行走力，甚至頸椎移位以致手部麻痺，也不藥而癒。

約9個月前，趙參加了中大的振動治療臨床研究，接受了2至3周，每日20

分鐘的治療後，趙直言改善了平衡力，有別於以往時有跌倒的情況。

他形容站在振動平台上接受治療時，身體有出汗、發熱情況，完成治療後，似有做完運動的感覺，有時更會感到疲累。接受治療半年後，趙的步行情況改善，可連續行30分鐘，令他感到意外的是，本身因輕微頸椎移位引致的手部麻痺也一併改善。