

中大振動療法預防骨質疏鬆

【本報訊】(記者 邱益忠) 本港每年有15%的長者因跌倒而骨折，而傷者首4個月的死亡率達4%，情況令人關注。為幫助長者預防及治療骨質疏鬆的問題，中文大學成功研發「全身振動治療平台」，透過人體全身振動刺激的原理，讓使用者進行互動式的負重運動，從而強化骨骼及提升肌肉功能。

半數長者增骨質密度

中大2005年開始研究振動治療，安排29名健全女性長者接受測試，發現9個月後她們的下肢肌肉力量有改善。其後中大又為40名骨折長者進行6個月的振動治療，當中半數長者的骨質密度及方向控制能力增進6%及10%。

振動治療並不只是對長者有效。中大和中國航天員科研訓練中心合作，為60名30至40歲的航天員進行2個月的振動治療，結果亦發現航天員的坐立速度加快17.2%。

中大矯形外科及創傷學系教授梁國穗

表示，年輕人亦要提早正視骨質疏鬆的問題，「年輕人愈早防範，年老時骨質疏鬆的問題才不會太嚴重」。

梁國穗解釋，振動治療平台的原理是透過每秒35次的高頻振動刺激人體全身，令使用者可進行互動式的負重運動，只要每天進行約20分鐘，最快半年可加強使用者的骨骼密度、肌力、平衡力及血液循環。梁說，雖然振動治療現階段未能代替藥物治療，但估計可減少骨折病人一半的用藥量。

20社區中心免費提供

從事文職、53歲的趙先生因患上小兒麻痺症，每次步行10分鐘便會感到疲累，但接受9個月的振動治療後，現時步行30分鐘也不是問題，最大驚喜是手指麻痺情況亦大為改善。

中大現時已安排數十部振動治療平台，在全港20間社區中心讓長者免費使用，又計劃明年中將產品推出市面，預計每部售價為1.5萬元。



■中大矯形外科及創傷學系教授梁國穗(左)表示，「全身振動治療平台」有助預防及治療骨質疏鬆。

2009年11月3日(星期二) 香港 **文匯報** WEN WEI PO