

# 振動療法防治骨質疏鬆

**骨**質疏鬆是長者常見的毛病，中大研發了一個振動治療平台，幫助病人強化骨骼和肌肉，有助預防及治療骨質疏鬆。用者只需站在類似浴室磅的振動治療平台，就能接受高頻低幅的振動治療，研究發現治療後的長者，下肢肌肉力量有改善，中大期望可於沙田區大規模試用及推廣，預計明年推出市場發售。 記者莊苑婷報道

由中文大學矯形外科及創傷學系研發的全身振動治療平台，透過每秒35次，從腳部開始的振動，刺激人體全身，達至強化骨骼、提升肌肉、改善血液循環、減輕背痛及舒緩情緒等效果，對預防及治療骨質疏鬆

及相關疾病亦有一定療效。

中大於2005年開始進行有關研究，研究人員首先在動物上進行測試。結果顯示，治療可加速正常骨折和骨質疏鬆性骨折後的愈合達30%以上，並有效改



■梁國穗教授指，振動平台適用於長者使用。

善骨痂的生長、骨礦物質化及恢復骨骼形狀。研究其後邀請一批剛停經的婦女接受三個月治療，結果發現她們的整體平衡力有明顯改善，在移動速度、最遠移動距離及方向控制三方面，分別進步39%、15%和11%。

## 骨折愈合加快30%

而治療對長者的肌肉及骨骼的療效亦十分顯著。29位健全的長者經過了為期九個月的治療後，動力腿和主力腿肌肉的力量均有進步，反應時間縮短了18%。另外，40位髖關節骨折長者，半數人經過6個月的治療後，骨折愈合和下肢肌力均有所改善，手術位置的骨質密度及方向控制，分別增進了6%及10%。

中大矯形外科及創傷學系講座教授梁國穗昨日在記者會上指，由於平台振動幅度溫和，振動治療技術除適用於長者、骨折病人及停經後婦女外，亦適用於骨關節炎患者、柏金遜症病人、因傷患而缺乏運動的病人、需要加強肌肉鍛煉的運動員，以及注重健康的人士。

## 對長者療效顯著

他補充，在研發振動平台時，結構以簡單為主，有效減輕操作時系統的機械摩擦，既節省能源，又可減低機械磨損，達致高效能、低噪音及低成本等效益。學系已為平台申請專利，並會在社區進行大規模試用和推廣，現時已經安排數十部振動治療平台，擺放在沙田區內的老人中心給長者免費使用，預計明年可推出市場發售。