

老年妇女有规律锻炼有助预防骨折

芬兰一项研究表明，老年妇女有规律地进行体育锻炼有助预防骨折，并能改善平衡能力和行走能力。

据当地媒体报道，芬兰奥卢大学和图尔库大学的研究人员对163名有骨质疏松症状的70岁至73岁的芬兰女性进行了长达7年的跟踪研究。其中，87人在两年半的时间里坚持每周参加一次集体训练，训练内容包括踏步、跳跃，以及腿部和臀部肌肉训练等。除此之外，她们还坚持每天在家进行锻炼。

研究人员通过对这些妇女每年进行骨密度检测和行动能力测试发现，尽管体育锻炼并未使她们的骨密度增加，但经常进行体育锻炼的老年妇女发生骨折的情况明显较少。

据报道，这项研究结果首次证实老年妇女进行体育锻炼可以有效减少骨折。研究人员认为，这可能与经常运动的人和不运动的人摔倒方式存在区别有关，经常锻炼的老年妇女平衡和行走能力都比较好。

[打印](#) [发E-mail给:](#)



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: