

打太极拳不会伤膝盖

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 朱清广

来源：健康报 时间：2015.6.10

很多人认为打太极拳会导致膝关节疾病，这是一个误区。

膝关节疾病是一种常见的慢性关节疾病，有可能影响每一个人。膝骨关节疾病会给人带来疼痛、功能活动受限，还会带来情绪和精神上的伤害。运动干预是主要的防治手段，那么，怎么运动可以避免膝关节损伤呢？

在各种运动中，打太极拳对膝关节的损伤相对较小。对太极拳的基本动作研究可以发现，它的步伐对膝关节最高的反作用力是体重的1.2倍，而步行与慢跑时最大的反作用力可达体重的3倍以上。美国风湿病学会是世界上知名的骨关节疾病学会，他们分析了大量的科学研究证据，在2012年刊出文章，推荐太极拳作为干预膝骨关节炎的非药物治疗方法。其中重要的理由是太极拳可以改善老年人的肌肉力量、下肢关节活动度、姿势稳定和平衡。最新研究认为，打太极拳可以改善下肢踝关节、膝关节深部的肌群和神经控制灵敏性，当关节遇到潜在伤害时可提供一种反射性的保护。

掌握好太极拳拳架的要点是保护膝关节的关键。太极拳练习过程中拳谱要求：注重阴阳虚实的转换，以意领气，精神内敛，拳架不能僵硬也不能松软无力；上虚下实，其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指。用现在科学的语言解释为，太极拳练习的过程中要求肌肉和

关节不能太用力也不能不用力，应使下肢关节保持适当的压力，不能使关节压力太大也不能不用力。在步法虚实转换时以一侧肌肉关节收缩为主，而另一侧适当放松，但要保持一定的张力。全身的力量来源于脚，而不能把力量集中在膝关节上。