

太極拳姿勢與關節損傷

作者：高人 文章來源：[太極網](#)

太極拳的健身作用人人皆知，但在練習太極拳的人群中，卻出現了程度不同的關節損傷。有人對某地堅持練太極拳者做過一次抽樣調查，發現近 30% 的人膝關節半月板有程度不同的損傷。損傷的原因是“練拳時的不正確姿勢”。我們在實踐中發現，有許多初學者練太極拳的姿勢不正確，而更嚴重的是許多人還以不正確的姿勢教授太極拳。這不得不引起大家的重視。很多練習太極拳，尤其是練習陳式太極拳的朋友們，膝蓋疼痛，而且總是不好，更有甚者，膝關節造成了永久性的傷害。之所以會出現這些情況，第一是因為方法不正確，第二是因為運動過量。

膝是由關節和關節韌帶等周圍組織所組成，是脛腓骨與股骨的連接處，它在太極拳的鍛煉中起著非常重要的地位。我們知道太極拳運動中要保持立身中正，是以屈膝松胯為前提的，所以膝關節承受著身體的重量，負擔不輕，對於初練太極拳的朋友，一開始膝蓋疼痛是很自然的，心理負擔不要太重，別害怕，過一段時間，膝關節適應了，就自然不再疼痛了，但此期間要注意運動適量，循序漸進，並注意對膝關節的保護，練拳前先活動膝關節，練拳後注意不要用冷水洗或風吹。

膝關節的正常生理運動是縱向的屈伸運動，它的運動同肘關節的屈伸運動是一樣的，不能是橫向的，所以在太極拳運動中要避免膝關節的橫向運動。在同側腳踏地的前提下，膝蓋的運動方向就是在腳尖與腳跟之間，不要特意去追求膝蓋走外圈，膝蓋走外圈是外在的形式，如果你恰恰追求這個外在的形式，適必造成膝關節內、外兩點的疼痛，而且隨著運動量的增多，膝蓋的疼痛就更加顯著。原因就在於膝關節不中正，違背了膝關節的正常生理運動。伸腿時腳蹬地，腳的撐地點是在腳掌與腳跟之間移動的，那麼膝關節的向腳下的蹬勁要與之合

正、合拍，當屈腿時腳支撐地，那麼膝關節向腳下的勁力也要合正、合拍，雖然膝的運動方向很直接地向腳尖方向，但不可過腳尖，否則膝關節的前點容易造成疼痛。總之，膝關節的勁力方向應維持在腳心上，此為“定”，無論腿的屈與伸，都要盡力保持、維持膝蓋的勁力方向在腳心上，此為“動中求定”。能動中求定，則膝關節的用勁方向不偏不倚，稱為“不失中”，能不失中，又能運動適量，則膝關節不會造成運動傷害！

實際上，我在上面講述的是膝關節與腳尖、腳跟的開合關係，即膝與腳合。能做到膝與腳合，光靠膝找腳還是不夠的，有的時候，還要注意腳找膝，合是“兩廂情願”的，在太極拳的運動中，有以足跟為軸的扣腳法，實際上就是腳與膝合，這樣的話，才能使腳之支撐點盡力維持、保持在腳心，何嘗不是“動中求定”啊！

另外，陳式太極拳多震腳動作，對膝關節的要求就更高，膝關節的承受力就更大，對於年青人，方法正確後，腳自由下落，不要使勁跺腳，可以練習，但對於老年人，多因骨質鈣化，不宜震腳，只輕落地即可，以免運動傷害，萬事難求完美，不必羨慕他人，持之以恆，循序漸進，何有傷害之患！？ 練拳後膝關節疼痛是什麼原因？陳式太極拳對下盤要求比較高，一般做完了練習後，比如基本動作以及雀地龍等，走起路來膝關節就會有點痛，不知是什麼原因？向各位請教！不勝感謝！關於練太極拳引起膝關節痛你所遇到到的問題很多練習太極拳尤其是陳式太極拳的練習者都遇到過。原因一般有兩方面：一是練拳架的過程中拳架下盤未達到正確要求，下肢在運動過程膝關節與腳尖方向不一致，導致膝關節內兩條交叉韌帶所承受的負荷不平衡，而引起的膝關節炎（多為髕前滑囊炎），此種情況在練完拳後的感覺尤為明顯，感到關節酸痛、酸脹，嚴重者患側關節可比健側關節腫脹，但休息過後可緩解。二是練習者本身下肢肌肉力量尤其是在耐力及控制力方面仍有所欠缺，但練拳時卻要求過高，拳架練的很低，負荷過重引起，此種情況有的人在膝關節稍上方的股四頭肌肌腱一段的

酸痛會比較明顯，膝關節囊的酸脹感沒前種情況那麼明顯。

出現這情況也不用太擔心。首先，練拳過程中一定要注意姿勢的要求，膝關節與足尖方向要一致，練拳先要慢慢練，放鬆練，即使是發力的動作如掩手弘錘也不要發力打出，只要打出發力的意念就好了，因為很多初學者還未學懂得放鬆，拳架不夠松、柔，胡亂發勁，只會發出的是死勁，而不是彈抖勁，這樣練習難於去僵求松，且發力過程容易對膝關節造成慢性損傷。拳架要練的夠熟練、松柔了，才可發勁。其二，練習者如果是年輕力壯可直接從低架練起，但是如果年紀較大或身體瘦弱者或平時缺乏體育鍛煉者，建議先從高架練起，即拳架不必要求太低，只要能做到重心的虛實變化就可，還可以練習站樁作為輔助練習，初時每次站樁的時間不用太長，適可而止，慢慢增加練習時間，通過這些鍛煉時間長了下肢的力量可以得到明顯的加強，這樣拳架可練的低些，簡單說，就是拳架先從高練起，時間長了，練低架的時候就不會感到那麼吃力了，而且拳架也會比較松柔。因為有的練習者在初練時練低架，雖然動作可以基本做到，但完成的比較吃力，拳架就缺發松柔，比較僵、滯、勁斷而不連續，而從高架練起不會那麼吃力，放鬆起來也比較容易一些。

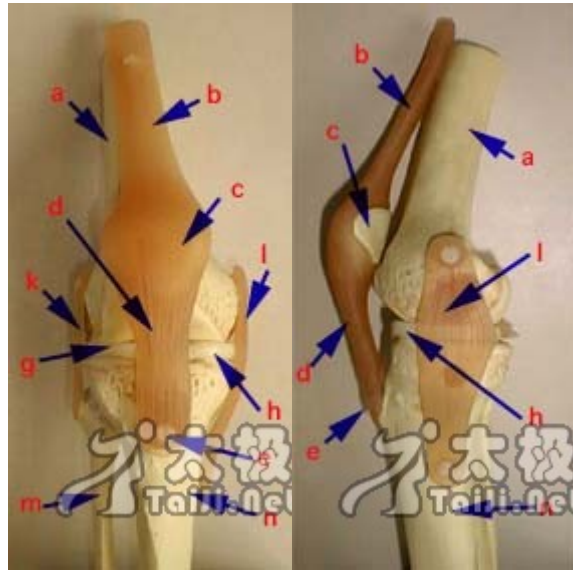
很可能是錯誤的理解圓襠開胯，用膝蓋外撐來造成圓襠的感覺，結果變成膝蓋過分外掰，自己扭傷自己。

練雀地龍時把注意力放在腰胯的轉換，襠開膝合，架子不要過低，全身的力儘量放到腳底，不要停留在膝蓋。

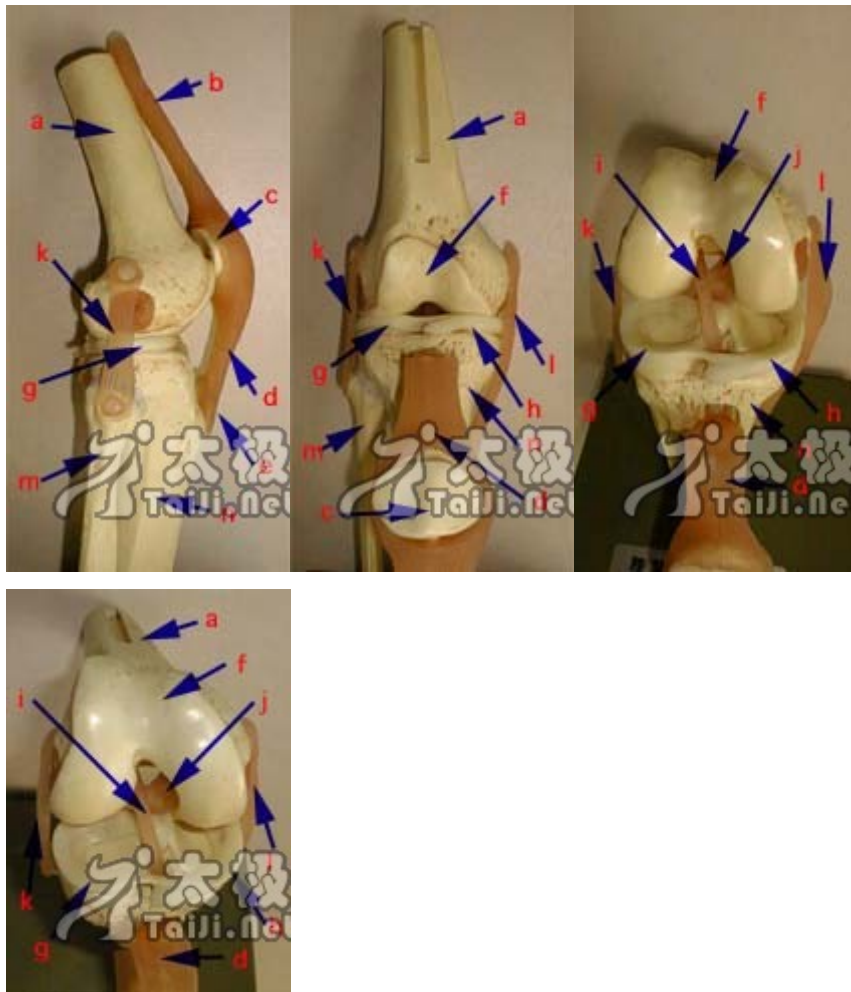
膝痛分幾部分

第一：膝之後部疼痛是拉筋拉傷了，要小心保護十字韌帶。

第二：膝之上部及大腿部份是四頭肌，練拳酸痛是正常的事，注意強度就可以了，沒關係的，



太酸痛時按摩下及休息一兩天就無事了。



a)大腿骨 b)大腿直筋 c)膝蓋骨 d)膝蓋韌帶 e)脛骨粗面 f)大腿骨之關節面
g)外側半月板 h)內側半月板 i)前十字韌帶 j)後十字韌帶 k)外側側副韌帶
l)內側側副韌帶 m)腓骨 n)脛骨

第三：膝關節之下方疼痛就要留意一下了，是半月板之位置，要麼就是姿勢不正確跪了膝，或重心偏前了，注意把姿勢調整好。

第四：膝之兩邊為側副韌帶，這兩邊疼痛大多是動作中扭了膝，在拳架中變換方向時腳的擺放是重要問題，撇腳和扣腳掌握不好，尤其是新動作時上身腰轉了而下身不轉，或膝轉了而腳腕不轉多會出現你的問題，休息一下，按摩一下可使其緩解。

我是一初學者,現在一直練二十四式簡化太極拳,自己感覺原因可能有以下三點:

一,姿勢不對;

二,工夫欠缺;

三,練太極拳前有風濕(風寒)症狀,練太極拳時內氣運行不通時所致(正所謂"通者不痛,痛者不痛"). ... 國家二十四式雖是抽取楊家的式子，但對身體要求沒有嚴格要求

楊家的弓步是以坐胯圓襠為準，如果做了坐胯圓襠，弓步前腳的力會與後腳（後腳帶點曲膝）相通，則傾聚前腳膝蓋位的力，將會由後腳分擔，減少傷膝

而李天驥編二十四太極，他自家是形意底子的，他們是用抽胯力，所以力是抽回會陰處，所以不會傷膝蓋，而學的是國家教練，用的是長拳功基礎，所以可說是練錯又教錯。