



太極拳姿勢與膝關節損傷

顧青（香港太極研究會）

太極拳可以健身，但練習不當也可以傷身。

最多出現的傷患是膝關節損傷。最重要的損傷原因是“練拳時的不正確姿勢”。

在教學實踐中發現：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。

很多練習太極拳的朋友們，不但膝蓋疼痛，更有甚者，膝關節造成了永久性的傷害。之所以出現這些情況，是因為練習方法不正確。而“膝蓋的扭動和受力”是造成膝蓋疼痛的主要原因。

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。太極拳運動中要保持立身中正，是以屈膝松胯為前提。

要屈膝松胯做得好，必須要以胯關節承受身體的重量，也只有兩大腿的肌肉堅實有力，才能支撐胯關節的放鬆。所以練拳是先練胯的，練胯先練腿，練腿先練膝關節稍上方的股四頭肌肌腱。

對於初練太極拳的朋友，特別是成年朋友，一開始就要練松胯及腳底用力。這樣膝蓋疼痛是不會發生的。

用膝蓋承受重力，或轉動膝蓋轉移身體重心，是錯誤的運動方式，必然會引起膝蓋疼痛，並造成越練越傷的結果。

膝關節的正常生理運動是縱向的屈伸運動。在太極拳運動中要避免重力放在膝關節上。

轉移重心時，要腳底用力，膝蓋外撐，重力自然會轉移到胯部，這是人體力學原理。

所以在太極拳運動中要先學會太極思維：改掉常人的用力習慣。這是非常重要的第一步。

在練習太極拳的整個過程中，膝蓋是不用受力的，力要全放在胯部。膝關節僅是一乍過力點，而不是受力點。避免扭動膝蓋去轉移重心。如果膝蓋有舊患或受過傷，要更加小心。

運動過程中，膝關節的運動方向是直接地向腳尖方向，但不可過腳尖。方法是收胯，否則膝關節的前點容易造成疼痛。

練習過程中，如有膝蓋酸痛的感覺，心理負擔不要太重，別害怕，休息過後，不適感會消失。

如果是膝關節的拉傷或扭傷，則是刺痛的感覺。

如有舊患，要加強對膝關節的保養，練拳前要充分活動膝關節，做足熱身運動。練拳後注意不要用冷水洗或風吹，要熱敷和按摩。正確的練習方法，不但不會引起傷疼，還會醫治膝蓋舊患。

練拳後，膝關節疼痛都有什麼原因？

一、是練拳的過程中，拳架下盤未達到正確要求，以至膝蓋受力。

二、是練習者本身下肢肌肉無力，尤其是在耐力及控制力方面有所欠缺，造成膝蓋的扭傷。

三、運動過量。

出現上述情況不用害怕。首先，練拳過程中一定要時時注意姿勢的要求，如松胯，膝關節與足尖方向要一致等等。其次，練拳要慢慢練，放鬆練。心理緊張，容易造成動作緊張。

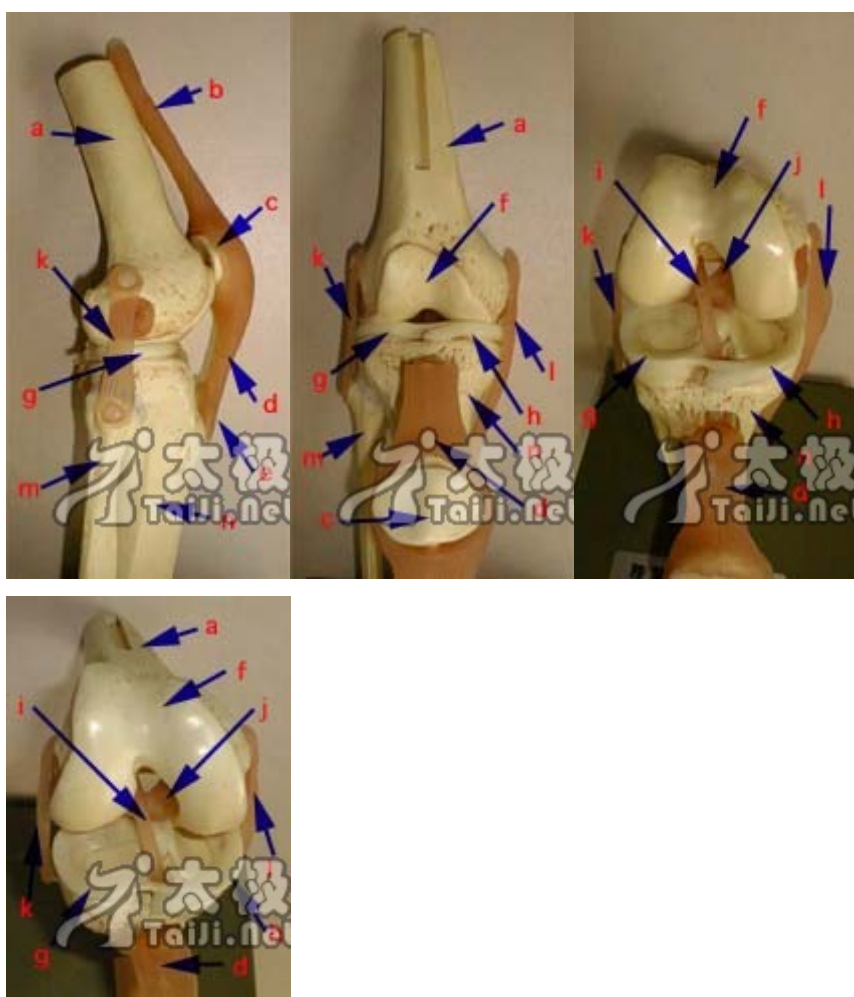
再者，初學階段，要注意運動適量，循序漸進。

正確地練習太極拳，可以強身健體，受益終身。

膝痛之生理分析

(以下摘自太極網)

一、膝蓋結構



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)內側副韌帶 m)腓骨 n)脛骨

二、膝疼原因：

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。



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。

-- End --