



太极首页 太极文化 陈正雷老师 武林动态 太极商歌 太极论场 太极相册 太极名家 太极宝典 太极聊天室 联系我们

视频欣赏

河南电视台爱心故事
陈斌单刀双刀表演
崛起的云南曲靖分馆
奥运会开幕式太极拳表演
新民网专访陈正雷大师

热点国内动态

- 陈氏太极拳再放异彩
- 公司新举措带来拳馆新气象
- 五一黄金周陈氏太极拳培训班
- 嫡宗传人陈斌太极拳理论讲座
- 嫡宗传人陈斌单剑精品班圆满

热点国际动态

- 2009国际武术邀请赛收官河南大学选手获...
- 联合国教科文组织官员考察少林功夫
- 西班牙瓦伦西亚大学孔子学院办太极拳书法培...
- 首届世界武道运动会2010年9月在北京举...
- 世界青少年武术锦标赛为娃娃选手提供交流平...

历史人物

太极拳发源地认定陈家沟
太极圣地陈家沟
陈发科与陈氏太极拳
我的父亲陈照丕
陈王廷与太极拳(图)

太极理论

练太极拳膝关节疼痛的原因分析及防治

作者：张东武 信息来源：中华武术 2007-2-1 2:39:19

膝关节是人体下肢支撑身体最重要的关节，太极拳运动虽不是激烈的体育运动项目，但由于练习过程中要求身体放松下沉，下肢松胯屈膝，经常有一腿支撑重心，所以对腿部力量的要求很大，膝关节的正确锻炼及对其的保护则更为重要。

膝关节疼痛的原因

一、练功前关节活动不充分

有些人练习太极拳时不做热身运动，直接进行套路练习，想利用有限的时间多练一遍拳；有些拳师本身就不重视热身运动，这是非常错误的。活动不够充分就开始练拳，膝关节周围肌肉韧带还比较僵硬，做动作不慎就会造成膝关节扭伤，在以后练习时就会出现疼痛现象。

二、练功后不注意修整及保养

由于太极拳是在松胯屈膝的情况下进行锻炼的，对腿部力量的要求较大，通过较长时间的练习，腿部肌肉由于疲劳就会比较紧张。这时在停止练习后，就要注意肌肉的放松。如不充分做好修整活动，就会使腿部肌肉僵硬从而导致膝关节劳损，这就像参加百米冲刺的运动员跑完后不能马上停下来，而是还要进行一段距离的慢跑使身体有一个恢复的过程。

另外，膝关节除了在锻炼前要充分活动开、结束后做好充分的恢复修整外，还要注意对膝关节的保养，即在练完功后，周身出了很多汗水，全身毛孔都张开了，这时一定要注意避风，俗话说“避风如避箭”。刚练完功，不能马上进入空调房间，或用电风扇对着吹和洗凉水澡。而冬天在不运动时要注意膝关节的保暖，不要让膝关节受寒，大风天气里不要在户外练拳，否则也容易让关节受风。

三、练功时姿势不正确

1、跪膝。跪膝就是膝关节超过脚尖太多，使整个身体的重量都压到膝关节上，不能顺利地下降到脚上，由于膝关节承重太大，易造成膝关节疼痛。

2、定式时实腿的膝关节与脚尖不能对照。陈鑫说：“骨节要对，不对则无力。”由于膝关节与脚尖不对照，使膝关节受力不当，所以易造成膝关节疼痛。如动作“懒扎衣”定式，右腿要注意膝关节与脚尖对照；动作“单鞭”定式，左腿要注意膝关节与脚尖对照。

3、重心倒换时动作幅度过大，两膝造成左右摇摆；同时两脚不能抓地，出现不是外侧脚落地，就是内侧脚离地的现象，这样子扭来摆去，也会对膝关节造成不良影响，容易使膝关节受伤。

4、动作转换时不能虚实分明。在脚尖外摆、内扣时尽量不要负重，待定好方向后，再将重心转移过去，不要将两脚在地下虚实不分地乱扭乱摆，这样既不能体现出虚实分明，又会在带负荷转重心时，不小心使膝关节受伤，导致以后出现关节痛。

四、原有伤痛练拳后表现明显

有些人在过去从事其他体育运动时就曾经受伤，或膝关节曾因为风湿、受风寒得了关节炎，但由于平时没有大的运动量，腿部不承受大的压力所以表现不明显，而习拳时由于全身放松下沉，下肢松胯屈膝、单腿支撑重心时，致使腿部超负荷承受压力，就使原来伤痛的膝关节表现出较为明显的疼痛感。

五、重心过低造成运动量过大

每个人的体质不同，有些人从来不进行体育锻炼，所以，在初练太极拳时就会感到腿部支撑力不足，腿部容易疲劳，这样也容易使膝关节在控制能力差时受伤，致使关节疼痛。

如何防治

由于膝关节疼痛会严重地影响姿势动作的准确，从而阻碍拳艺的进步和提高，使自己对前途失去信心，以至于放弃练拳。这就要求我们太极拳的教练要对运动生理学、运动力学、运动解剖学有所了解，要正确地、系统地、科学地去练习太极拳。要做到在练出一身好功夫的同时，练出一个好身体，不能功夫练上身了，身体却练坏了，所以练真功与养生同样重要。只有在方法正确的前提下，才能练出一个强健的体魄，让太极拳成为我们最佳的健身方式，为人类的健康长寿作出应有的贡献！

太极感悟

- 初学太极拳应克服五大病
- 陈式太极拳“松与拥”
- 学练太极拳的体会
- 练传统太极拳 修炼“松功”
- 浅谈张东武老师授课心得

太极养生

- 美国锻炼指南建议成人每周至...
- 太极拳助老外腰椎间盘突出
- 打太极拳可缓解膝盖关节炎
- 练太极拳能治疗失眠
- 冬春之交 健身计划

太极理论

- 向陈氏太极拳习练者进一言
- 太极拳原理
- 初练陈式太极拳者如何化去身
- 太极拳缠丝精论
- 陈式太极拳内功技法四步功

友情链接

香港陈正雷武术学院 实用太极 中华太极社区网 合肥太极网 动易网络 PowerEasy 广州太极网 中国太极拳网 ChinaTaijiquan.com 陈宗涛太极拳社 台州分馆

.....河南陈正雷太极文化有限公司 [版权所有].....

联系我们 || 太极商城 || 太极像册 || 太极论坛

电 话： 0371-63219626 63219625 65925360 传真： 0371-63219626 邮编： 450003

地址： 河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼 金水路8号金源大厦三楼 e-mail: czltj#163.com