

# 跑步與退化性關節炎



## 常見問題

許多人認為跑步會損害關節的軟骨並產生問題，例如：

- 跑步會造成我的退化性關節炎 (OA) 嗎？
- 跑步會讓我的膝蓋不好嗎？
- 跑步會傷我的髖關節嗎？

然而，研究證據顯示跑步或其他運動基本上對於關節軟骨是安全的。



## 新的研究

- 有些研究顯示，相較於非跑者/靜態生活型式者與競賽式跑者，休閒活動式跑者的膝關節或髖關節關節炎的發生率反而較低。
- 跑步在OA中的角色還不清楚，特別是針對競賽式的跑步。
- 跑步可能防止未來的膝關節置換手術。
- 一般而言，關節軟骨在單場跑步後有良好的復原能力，而且在重複跑步的過程中，軟骨也能發展出適應這種負荷的能力。



## 如何才能跑的安全？



慢慢開始-如果您並不習慣跑步，就從一次兩分鐘開始，然後慢慢增加。



進行一些增加肌力的訓練來強化肌群和肌腱以及韌帶，例如深蹲與跨步的動作。隨著訓練的進展您可以在做這些訓練時加上重量。



運動後若您的膝蓋疼痛持續超過一個小時，或訓練後的隔天早晨仍有疼痛，這是關節可能承受過多負荷的徵象。請別因此停止訓練，但調整您所做的運動，例如考慮改成縮短運動時間然後增加運動的頻率-將原本單次30分鐘的跑步，改成兩次15分鐘的跑步。



考慮您跑步的場地-選擇平坦紮實的草地或運動場的跑道，能減少您的雙腿所承受的衝擊。



投資一些高品質又舒服的跑步鞋，特別是您如果是在水泥地或柏油路上跑步。

若您已經有退化性關節炎或面臨退化性關節炎的風險，物理治療師能指點您如何開始或改進您的跑步。

運動也可以提供您的身心非常多其他的助益！



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER