練太極保護膝蓋：自我檢查指南

太極拳本身不傷膝，傷膝的通常是練法跟身體現況對不上。看影片自學時，旁邊沒有老師幫你看，膝蓋只能自己顧。這份指南把檢查方法整理成練習時就能用的步驟，建議印出來，跟拳譜放在一起。

練習中　每個動作，走過這四步

不用每招都停下來，動作覺得怪怪的時候，照順序問自己。任何一步出現警訊，就是該停的訊號。

第一步

膝蓋有沒有明確的不舒服？

- **沒有**　進入下一步
- **刺痛、卡住、被頂住**　立刻站高一點，或停止這個動作

第二步

不舒服在肌肉，還是集中在關節？

- **肌肉痠脹、範圍分散**　多半調整後可以繼續
- **集中在膝蓋某一點**　停止這個動作

第三步

呼吸還自然嗎？

- **能順暢說話**　還沒進入硬撐
- **不自覺憋氣**　身體正在用關節硬撐

第四步

重量落在腳底，還是卡在膝蓋？

- **腳踩實地、感覺穩**　可以繼續
- **膝蓋在扛重量**　馬上調整

> 痠、熱、微脹是肌肉在工作；刺痛、卡住、關節裡面不舒服，是警訊。兩者不一樣，不要硬撐。

帶著走　三條膝蓋底線

01

膝蓋不是用來「撐」的

膝蓋負責轉換力量，不是承重的終點。感覺膝蓋在頂住重量，就是力量路徑錯了，重量應該回到腳底和髖部。

02

任何姿勢都可以比影片做小一點

太極拳沒有一定要蹲多低。做小一點不是偷懶，是尊重自己現在的身體。能穩定、連續、不痛地做，才練得長久。

03

痛不是進步的代價

太極拳不是耐痛訓練。越練越怕某一招，就是身體在告訴你，這招的做法要調整了。

左膝比右膝容易痠，是常見現象

37式左邊的動作比較多，例如單鞭下勢、掤捋擠按都只做左邊，打完一趟左腳比較痠很常見。如果是痠，不是刺痛，通常調整做法就好。

剛開始練，可以戴護膝

課程裡老師建議，初學時膝蓋還不太會控制，尤其練前進後退基本功時後腳容易左右晃，可以先戴護膝保護。

如果你已經有明顯的關節疼痛、腫脹或活動受限，請先諮詢醫療專業人員再開始練習。這份指南談的是練習方法，不能取代醫療診斷。

37式裡哪幾招要特別注意？

翻到下一頁。

37式 這幾類動作，膝蓋最需要留意

膝蓋受傷，通常不是某一招「有問題」，而是動作同時有高負荷、慢速度、單腳承重這些特性。初學時硬要做到「低、定、標準」，風險最高。

動作	為什麼膝蓋吃力	怎麼做比較安全
單鞭下勢（第23式）	全套最容易傷膝的地方，通常傷在**左膝**。常見原因是用膝蓋去扭轉腳尖，而不是用胯帶動。	轉的是胯，腳尖跟著胯自然內扣。扣不到標準角度沒關係，寧可少扣；初學或年長者可以**左腳先不扣**，只做手部下蕩。不必蹲低，能蹲多低看大腿內側筋拉開多少。
金雞獨立、分腳、蹬腳（第24–28式）	長時間**單腳承重**。重心全落在一側，腿力不夠時膝關節被迫硬撐。	站不穩就讓另一隻腳先點地，不用撐到標準秒數。轉身蹬腳可以先落地站穩再抬腳。
雲手、轉身類動作	**膝蓋彎曲時身體又在轉**。腳沒跟著轉，扭力就集中在膝蓋。	身體轉多少，腳就跟著調整多少。雲手可以先練定步：腳不動，只練手。
弓步移動重心（摟膝拗步、搬攔捶等）	重心移動慢、幅度大，**前膝**長時間承重；後腳沒有推力時，前膝會代償。	前進、後坐時，膝蓋對準腳尖的方向，**不要左右晃**。步幅縮小一點，重心不必移到最滿。
站樁、定式停太久	靜態壓力持續累積，血液循環受限。	定式不用停很久；覺得膝蓋開始緊，就稍微站高、動一動。

關於「膝蓋不超過腳尖」：為了守這條規則硬把膝蓋往後頂，壓力反而會集中在膝蓋前側。比起超不超過，更重要的是**膝蓋跟腳尖朝同一個方向**，重量落在腳底。

出現這些情況，先停練，請專業人員評估

- 練習中出現刺痛、卡住、被頂住的感覺，站高或做小之後還是一樣
- 膝蓋出現腫脹，或活動範圍變小、伸不直或彎不下去
- 疼痛集中在關節某一點，而且每次練同一招都會出現