

临床上也没有这个概念。跑步后感到不适时，一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等引起。只要控制好运动量，跑步很少会造成膝盖损伤。

2. 滑膜炎可以治本

很多人认为，患了滑膜炎就应该赶紧吃药，如吃滑膜炎颗粒等即可治愈。其实，这是治标不治本的做法。滑膜是关节囊内层，滑膜炎是由于其他组织损坏刺激产生，滑膜炎只是一个结果，不是病因。所以，一旦发现患有滑膜炎不要立即吃药，先查查是否是半月板坏了或韧带断了等。

无论出现哪种膝关节扭伤，最初症状都有可能是疼痛、肿胀，或影响走路和运动等。通常经过数天休息，会有所缓解。但很多疾病并没有实际性恢复，只不过不疼不肿了。建议大家，无论出现哪种形式的膝关节扭伤，都应及早去医院运动医学科或骨关节科就诊。当然，去医院之前，可以先做冰敷、制动休息等保护，会有很大帮助。

3. 运动时佩戴护膝

不少人认为，运动前佩戴护膝是保护膝盖的好办法。其实，运动时最好不要佩戴护膝，只有受伤的人才需要佩戴。

《CELL》杂志发表的一篇文章指出，环境对健康的影响远远大于遗传。也就是说，要想健康，必须去适应环境。同理，运动时必须让膝盖去适应外界冲击，这样膝盖才有劲、才能更好。而一运动就佩戴护膝，膝盖没有一个适应过程，永远得不到提高。

想膝关节不受伤靠的不是护具，而是靠肌肉。平时多锻炼肌肉力量、反应能力、敏感度等，也要注意锻炼强度、适度休息，否则会适得其反。

◆ 护膝注意三点

1. 游泳是最好的护膝运动

游泳是保护膝关节的最好运动，跑步、走路也可以，但最好不要爬山。爬楼梯对于正常人来说没问题，但膝盖不好的人最好不要进行。

生活中要注意控制运动量，感觉膝盖疼痛时就休息。此外，寒冷季节膝盖更易受伤，因此冬春季节，要注意膝盖保暖。

2. 推荐静蹲

静蹲是一种适合普通人群尤其老年人的锻炼方法，主要锻炼股四头肌力量，是平时缺乏运动者提升肌肉力量的好方法。

具体练习方法：背靠墙，双足分开，与肩同宽，逐渐向前伸，和身体重心之间形成一定距离，大概 40 ~ 50 厘米。身体同时呈下蹲姿势，使小腿长轴与地面垂直。每次蹲到无法坚持为一次，休息 1 ~ 2 分钟，然后重复进行，每天重复 3 ~ 6 次。

此外，静蹲角度有讲究，最好分不同角度来做。如从 30 度、60 度、90 度 3 个角度来进行，效果更好。蹲时，最好在不起明显疼痛的角度进行。否则，练习不当会加重损伤。

3. 量力而行减少损伤

对于普通人群来说，运动时一定要量力而行。运动场地、运动装备尽量选择专业一点的，可减小受伤概率。从技巧上来讲，尽量按照标准、专业的动作去做。

此外，运动前做一些热身运动，运动后做一些拉伸和放松动作，都有利于护膝。🏠

