

走跑跳系列 之 02-00 慢跑不會傷膝蓋

慢跑會傷膝蓋的概念，大概是很自然的推想認為：跑步時在膝關節內，一定會有衝擊力；而這個衝擊力，在想像中，是一定會對關節產生傷害。

慢跑會傷膝？

慢跑會傷膝？

慢跑會傷膝？

題目，不是個「是 或 否」的簡單答案；

若答案為「是」，
大家可能猛點頭，
心中的聲音是「是嘛！我就是這麼認為的呀！」。

若答案為「否」，
大家的反應可就不一樣了，
心中的聲音是「是這樣嗎？說個道理來聽聽吧！也好讓我心服口服。」。

其實，運動對關節的影響，「好 與 不好」都有，未便一句話涵蓋全貌。

運動時，關節的活動有滾動(rolling)、滑動(sliding)、重壓(compression)、旋轉(rotation-twisting)、及對應的剪力(shear force)等等；而且它不是乖乖的一個接著一個的輪流發生，而是數種不同的力，同時發生。

就說籃球場上常見的：快速運球前進、閃人、過身、跳起轉身、轉身跳起、投射、落地等等。說時遲，那時快；所有動作在一閃瞬間完成。下一瞬間，是放鬆回防還是疾起搶球，也是在下一瞬間才知；肌肉張力及相關的關節內的力，是瞬間的，也是複雜的。

所以，運動這件事，身體肌肉對關節施的力、作的工、旋的轉、壓的力、、、，在簡單直覺上，很容易產生一個想法：這些全部都不是有「建設性」的；應該是對關節有「損害或破壞性」的力。

【是這樣嗎?】

因運動對關節的可能結果印象，概略已如上述；
因此而得一個長期以來的刻板印象 → 「全部的運動，對關節可能都是有傷害的」，是很自然的事。

眾人也就這樣接受了。

這其實也難怪。

因為醫學的進步，人們在身體有狀況時，都是請醫療相關專業人員協助，絕大部分也都能把問題狀況解除。

這養成了個「就醫」的行為模式。

這模式沒有不好，但卻是無形中，把人類於生俱來的「自癒能力」，
被忽視、忽略以及被就醫的行為模式的擠壓，
早已無地容身，幾乎已到了「找也找不到」、「喚也喚不醒」自癒能力的狀態了。

人，忽視自我癒合的能力，太久了。
久到，跟本不知還有這回事。

但是，就是有人，有不同的想法。

且容我仔細說分明，如下(走跑跳系列 之 02-01 ~ 02-05)：

1. 走跑跳系列 之 02-01 慢跑不會傷膝蓋 (解剖構造)
2. 走跑跳系列 之 02-02 慢跑不會傷膝蓋 (個別差異)
3. 走跑跳系列 之 02-03 慢跑不會傷膝蓋 (關節接觸位置面積壓力等)
4. 走跑跳系列 之 02-04 慢跑不會傷膝蓋 (正常關節軟骨的運作)
5. 走跑跳系列 之 02-05 慢跑不會傷膝蓋 (實際去跑的結果)