



关注三湘都市报
报微信看E报。

跑友们会特别关注跑步伤痛方面的问题，其中一个问题就是：O型腿、X型腿与膝痛、小腿疼痛存在一定关联。也就是说O/X型腿的跑友容易导致髌骨劳损、胫骨内侧应力综合征等典型伤痛，这是不是就意味着O/X型腿的人真的不适合跑步？



运动员中也有X型腿。

O/X型腿真的不适合跑步吗？ 矫正训练让O/X型腿跑起来

顶尖马拉松运动员也存在O/X型腿

我们在顶尖马拉松运动员比赛图中可以看到部分运动员同样存在O/X型腿，也就是说没有足够证据显示O/X型腿不能跑步。

那什么是O/X型腿？当我们正常站立时，正常腿型表现为双脚并拢时膝盖也可以互相完全靠拢。如果双脚并拢时，膝盖无法完全靠拢，两膝之间存在一定空隙，就是所谓O型腿，又叫做罗圈腿，学名叫做膝内翻。同样道理，当两膝盖完全靠拢时，如果两脚却无法完全靠拢，就称为X型腿，或者膝内扣，学名膝外翻。

X型腿的人有可能发生髌骨劳损外，过度膝内扣还有可能导致扁平足，扁平足是跑步小腿疼痛的主要诱因。

对于O型腿的人来说，身体重量就过多集中于膝关节内侧关节面上。过度的压力和摩擦力，会导致膝关节内侧软骨面磨损。O型腿的人还有可能导致高足弓，高足弓的人跑步出现小腿疼痛的概率也提高。

O/X型腿的人不会必然发生跑步伤痛，准确来说，O/X型腿的人加上力量不足导致的错误动作模式，才会诱发跑步伤痛。通过针对性的力量训练或者康复训练，可以弥补O/X型腿所导致的不正确的受力，从而大大减少伤痛的发生。

针对X型腿的矫正性力量训练

【动作1】侧卧位直腿上摆

该动作可以强化臀中肌，减少膝内扣。注意要始终将注意力保持在臀部外侧肌肉用力，上举时脚尖始终朝前，避免出现脚尖朝上，同时动作速度不宜过快。16个1组，完成2-3组。



【动作2】侧卧贝壳式

该动作可以有效强化臀中肌力量。在膝盖处绑一弹力带，侧卧位屈髋屈膝，如同贝壳打开，一侧腿做外旋至最大幅度，骨盆保持不动。16个1组，完成2-3组。



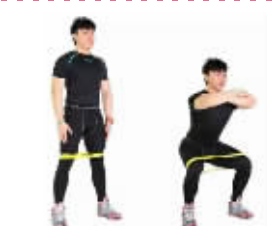
【动作3】小狗式

手膝位支撑，在膝盖处绑一弹力带，一侧腿做外展动作至最大幅度，保持骨盆不动。16个1组，完成2-3组。



【动作4】绑弹力带下蹲

该动作可以综合训练臀大肌和臀中肌，蹲至大腿与地面平行，当然要求膝盖不可以内扣，也就是要纠正X型腿跑步容易出现膝盖内扣的错误动作。每组24个，完成2-3组。



【动作5】坐姿提踵

该动作可以有效强化小腿后侧的深层肌肉——胫骨后肌，增强胫骨后肌力量能减少过度X型腿可能导致的足弓塌陷。挺胸收腹坐好，双脚赤足踩实地面，双手自然放于膝上，一只脚充分提踵最高点保持一下再缓慢下落，注意动作速度不可过快。20个1组，完成2-3组。



针对O型腿的矫正性力量训练

【动作1】弹力带足背伸训练（抗阻勾脚）

将弹力带套于脚背上段，对抗弹力带阻力勾脚，来回全程都要保持用力对抗且保持相对慢速。16个1组，完成2-3组。



【动作2】迷你训练带足外翻训练

将迷你训练带8字缠绕套于脚背上段，对抗弹力带阻力足外翻，来回全程都要保持勾脚用力对抗且保持相对慢速，尤其还原时更要控制慢速。16个1组，完成2-3组。



【动作3】站姿提踵训练

保持良好姿态单脚站立于台阶边缘，站立腿膝盖伸直但不锁死，维持脚跟前脚掌在同一平面上，先缓慢控制地下放脚跟到腓肠肌充分拉长，然后快速提踵到最高点保持一下，最后缓慢控制地落回初始平面，注意动作速度不可过快。16个1组，完成2-3组。



【动作4】足底肌肉强化

强化足底肌采用的是经典的抓毛巾训练，单脚赤脚踩实平铺的毛巾，尽力伸趾并分趾，然后用力下压，弯曲脚趾抓拢毛巾，如此反复多次，注意速度不要太快。

来源：中国青年网