
研究揭示缓解膝关节疼痛的最佳运动

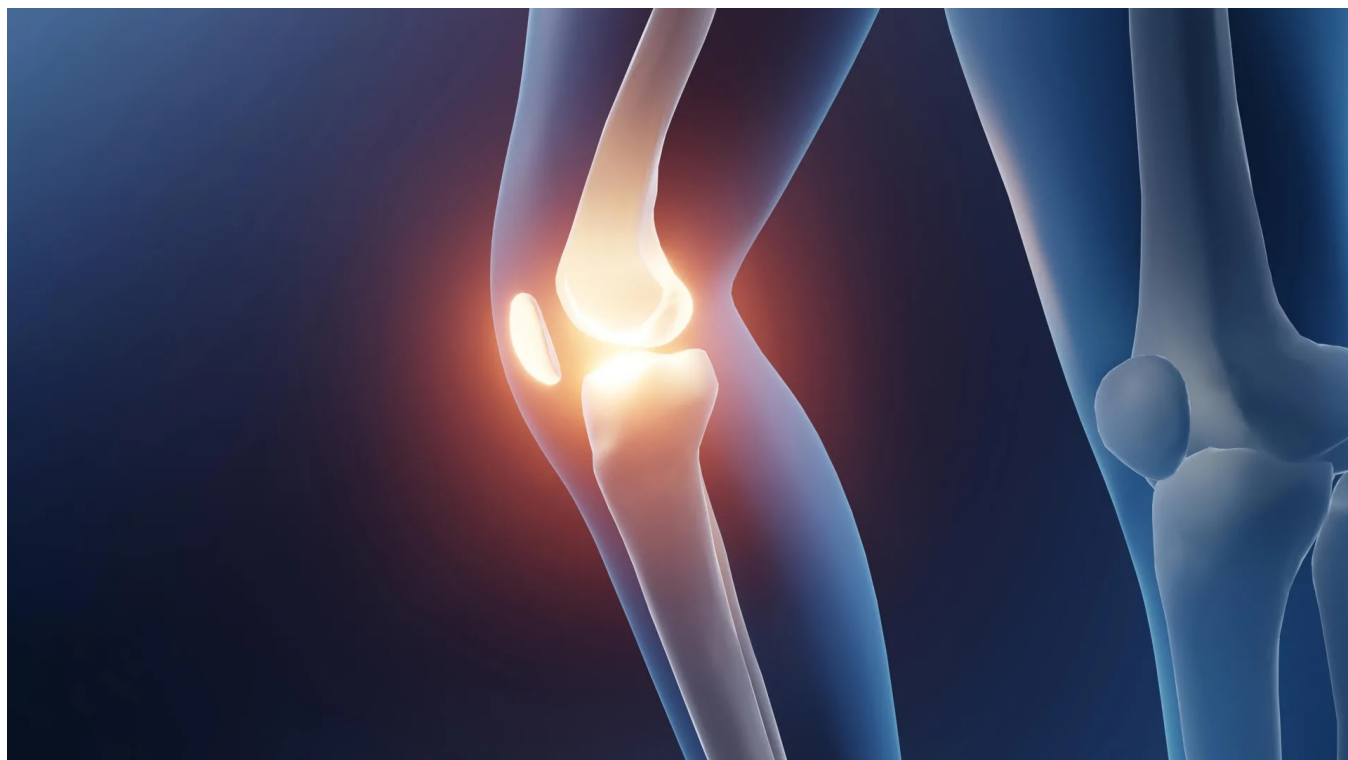
作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36190.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究揭示缓解膝关节疼痛的最佳运动

。10月15日发表于《英国医学杂志》的一项新研究显示，膝关节骨关节炎患者通过散步、骑行或游泳等有氧运动可能获得最大程度的疼痛缓解。研究人员发现，这些运动形式对缓解疼痛、改善活动能力及提高整体生活质量最为有效。



有氧运动是减轻膝关节骨关节炎疼痛、改善活动能力最有效且最安全的方式。图片来源：Shutterstock

尽管其他运动类型也能带来额外益处，但研究人员强调，有氧运动仍应作为治疗基础。骨关节炎的发生源于骨骼末端缓冲软骨的磨损，进而引发肿胀、僵硬和不适感。该病症可影响任何关节，但膝关节最易受影响。约30%的45岁以上成年人的X光片显示膝关节骨关节炎迹象，其中近半数患者会出现严重疼痛和活动不便。

运动是骨关节炎治疗的基础，但许多医学指南并未明确指出哪种运动对膝关节骨关节炎最有益。为厘清这一问题，研究人员分析了多种运动方案的有效性和安全性。

这项综合分析基于1990年至2024年间开展的217项随机临床试验。研究共纳入15684名参与者，将多种运动类别——包括有氧运动、柔韧性训练、力量训练、身心训练、神经运动训练及混合训练项目，与对照组进行了对比。

这些试验的质量不同，但研究团队采用国际公认的GRADE系统评估了证据强度。他们考察了多个关键结局指标：疼痛缓解、身体功能、步态表现及生活质量。每项指标分别在短期（4周）、中期（12周）和长期（24周）随访中进行了测量。

结果显示，在这些研究中，有氧运动在所有测试的运动类型中始终位居改善效果之首。

中等确定性的证据表明，与对照组相比，有氧运动能有效减轻短期和中期疼痛，并在短期和长期内改善功能。它还能在短期和中期内提升步态表现和生活质量。

其他运动形式也显示出了价值：身心训练可能显著改善短期功能；神经运动训练可能提升短期步态表现；而力量训练或混合训练则能改善中期功能。

重要的是，没有一种运动类型导致比对照组更多的不良事件，这表明这些疗法总体上是安全的。

研究者承认部分研究存在局限性——许多结果源于间接比较，某些结局缺乏长期数据，且较小规模的研究可能影响了部分早期发现。

尽管存在这些局限性，研究人员仍将这项工作描述为针对膝关节骨关节炎最全面、最前沿的评估之一。他们相信研究结果将有助于临床医生提出更具针对性的建议。

基于现有证据，研究团队建议将有氧运动作为膝关节骨关节炎治疗的首选干预措施，尤其是当目标是提高功能能力并减轻疼痛时。若因个体限制无法进行有氧运动，“其他形式的体育活动可能也有益”。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmj-2025-085242>

作者：文乐乐 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发