

---

# 力量训练可缓解年轻人髌部疼痛

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39994.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！*

力量训练可缓解年轻人髌部疼痛。新研究表明，由物理治疗师指导开展的力量训练，能够改善髌关节撞击综合征（FAI）年轻患者的髌部疼痛问题。澳大利亚乐卓博大学开展的这项研究为期六个月，共追踪154名受试者，对比了专项力量训练方案与标准拉伸训练方案的效果。结果显示，力量训练组受试者自觉疼痛得到改善的概率是拉伸组的2.3倍，其髌部肌肉力量的提升幅度也更为显著。

近日，这项研究发表于《英国运动医学杂志》，也是全球首批针对髌关节撞击综合征，对比两种物理治疗师指导疗法的随机对照试验之一。



图片来源：Pexels

---

乐卓博大学运动与运动医学研究中心教授Joanne Kemp表示，两种训练方案均能提升患者生活质量，但专项力量训练具备更多额外益处。在整体生活质量改善方面，力量训练并未优于拉伸训练，但它能更有效地缓解疼痛、增强髌部力量，这对于长期康复而言意义重大。

出现髌部疼痛的年轻人中，多达40%患有髌关节撞击综合征。该病症会使患者日后患上骨关节炎的风险提升47倍。

所有受试者在前三个月内，每两周接受一次线下物理诊疗，累计共六次，同时完成12次带指导的训练课程。在此之后，受试者获得为期三个月的健身房会员资格，自主坚持训练，并额外接受三次物理诊疗。

Kemp表示，该研究结果证实了运动疗法对髌关节撞击综合征年轻患者的积极作用。许多受髌部疼痛困扰的年轻人都担心自己需要接受手术。我们的研究证明，由物理治疗师主导的康复方案是安全有效的首选治疗方式，对于多数年轻患者而言，该疗法有望帮助他们避免或延后接受侵入性治疗。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<http://doi.org/10.1136/bjsports-2025-110986>

作者：Joanne Kemp 来源：《英国运动医学杂志》

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