

髂脛束摩擦症候群

健康童軍

文：蘇俊龍

東九龍地域領袖
香港理工大學康復治療科
學系物理治療臨床導師
註冊物理治療師



近年不少童軍成員喜歡參加跑步比賽，例如：十公里比賽、半程馬拉松或全程馬拉松等。今期與大家介紹一種跑步運動員常見的問題——「髂脛束摩擦症候群」，希望各跑步愛好者在享受訓練及比賽樂趣的同時，可以減少受傷或勞損的發生。

何謂「髂脛束摩擦症候群」

「髂脛束」是一塊覆蓋於大腿外側的筋膜，上連盆骨外緣，下接脛骨外上緣。當我們屈曲或伸直膝部時，「髂脛束」會隨著膝部的運動而向前或向後移動。在正常的情況下，「髂脛束」的移動是不會與脛骨外緣發生摩擦的，但當臀部的肌肉過緊便會令「髂脛束」的張力上升，重複的膝部屈伸動作便會使「髂脛束」與脛骨外緣產生摩擦，嚴重者會引致膝部發炎。

「自」療方法

於運動比賽進行前，不少人會以伸展大腿及小腿肌肉為熱身動作，但卻忽略了伸展「髂脛束」。(動作示範Sam HUI@Cityfit Hong Kong)



髂脛束位置

「髂脛束」伸展方法

1. 先靠近牆壁站立，右手按住牆壁，左手放於腰間。
2. 左腳跨過右腳，使雙腳呈「交叉」的狀態。
3. 降低身體重心及將身體彎向左側，停留15秒，右腳大腿外側應感到拉扯。
4. 重複以上步驟10次。



髂脛束伸展

筋膜放鬆法

握緊拳頭，用手指關節作力點，輕按於大腿外側的「髂脛束」，用力向下推，直至膝部外緣處。✿



筋膜放鬆法