



髂脛束症候群

振興復健醫學中心物理治療師
董阜玲

隨著現今生活品質的進步，對於慢跑及騎自行車去郊外踏青等戶外休閒活動也隨之盛行，而在從事完這些休閒娛樂活動之後，有些人卻會伴隨著膝蓋外邊有刺痛或灼熱痛，此時，您可能已經患有了髂脛束症候群(iliotibial band syndrome，簡稱ITBS)。

髂脛束症候群常發生在慢跑選手或自行車選手，這類運動員若經過長期不當的訓練，例如經常在普通路面上或下坡路段練習，又沒有以漸進方式增加練習距離及強度，在練習過程中或結束練習後都有可能產生症狀及造成傷害，故又稱為『跑步者膝』。由以上可知，這類運動員的動作特徵為從事膝關節過度的重複性屈曲伸直，臨床上常見的現象為膝蓋外邊有刺痛或灼熱痛，有時痛感甚至會傳導至大腿或髖關節。有部分患者也會伴隨出現大轉子滑囊炎(greater trochanteric bursitis)。除此之外，腳長不一(leg length differences)、O型腿(genu varum)、功能性

扁平足(pronated foot)、或常於半蹲姿式下提舉重物(heavy-lifting in standing-squatting)也為造成此一現象之原因。

髂脛束為一類似韌帶的結構，從腸骨脊(iliac crest)向下延伸至脛骨的外下方處。當膝關節做伸直的動作，髂脛束會向前移動至股骨的外上髁的前方，而當膝關節屈曲大於30度時，髂脛束會向後移動至股骨外上髁的後方。若膝關節反覆做伸直與屈曲的動作時，則會造成髂脛束的反覆摩擦外上髁而造成髂脛束的發炎，因而膝部外緣出現疼痛或灼熱感。此外，髂脛束會和外展大腿的肌肉相連接，並提供膝關節外側靜態的穩定性，因此，若當大腿外展肌無力時，則會造成髂脛束的過度負擔及緊繃。

預防方法

髂脛束症候群的預防方法如下：針對一般跑者，若出現了髂脛束疼痛，主要是因為跑步時的場地問題，如一般路面設計是中央高兩側低，以利於排水。如過慢跑在一般路面的兩側，則會造成兩隻腳踩的



圖一、大腿外側肌群之伸展

地是一邊高一邊低，使得骨盆也跟著一邊高一邊低，此時兩側的髂脛束所受的磨擦力也就不一樣。在操場的跑道上，雖然比較不會有排水設計的問題，但是在彎道部分（尤其是國小操場），因為離心的關係，也會造成身體傾斜，而使外側腿容易出現髂脛束症候群。另外，若是跑步前對髂脛束及鄰近組織的伸展及暖身運動做得不夠，如臀中肌或股四頭肌過於緊繃的話，也會使髂脛束的延展度降低，進而影響它的活動時產生過多的磨擦力。自行車座墊的高度十分重要，一般建議以選手坐於座墊上，下肢伸直不超過30度為原則，以避免膝關節在小於30度的範圍內活動時會摩擦到髂脛束而產生疼痛。此外，針對自行車及慢跑選手的運動姿勢，以髌關節不宜過度外轉為佳，否則易使大腿外側的肌肉因受壓過大而產生疼痛。

處理原則

若髂脛束症候群發生時，我們如何給予適當的處理及治療方式呢？當如果跑完步之後感到大腿外側疼痛的話，可以依照一



圖二、大腿後側肌群之伸展



圖三、大腿外展肌群之加強訓練

般運動傷害的處理，像是以冰敷來降低其發炎的狀況或以經皮神經電刺激、超音波等臨床物理治療儀器減緩疼痛。除此之外，更重要的是運動者對於髂脛束症候群自我處理及預防措施，如：運動前充分按摩並伸展大腿外側肌肉（圖一），並同時伸展大腿後肌群（圖二）、鍛鍊大腿外展肌群（圖三）、選擇適當的訓練量及運動量，並記錄每天的訓練量已提供自我檢視、避免於兩百公尺跑道之操場、柏油路或坡度過陡的地面作訓練、選擇適當及控制度佳的球鞋、慢跑者避免以過大的慢跑步伐等等。希望藉由上述所提供的內容，讓熱愛運動的各位當一個快樂而又無負擔的運動人吧！！