



腰痛—都是髖關節罷工惹的禍

★ 臺中榮總復健科物理治療師 黃駿翰

一位年輕運動選手，最近為了增強肌力和爆發力的表現，在每次訓練當中，總能感受到腰部發出抗議的聲音，痠痛且無法使力，因此導致運動表現下降，因此前來就診。

經過細部檢查，原來引起腰痛的兇手就是「髖關節」，我們身體每一個活動就像齒輪和齒輪之間的協調磨合，當一個齒輪罷工不工作時，連帶會影響其它周遭關節過度負荷，久而久之，反而是過度負荷的齒輪開始發出抗議，進而產生疼痛。

髖關節上承骨盆腰椎、下承膝蓋，許多肌肉也橫跨腰椎骨盆和股骨之間(圖一)，比起膝蓋和腰椎，髖關節天生活動度大，是完成動作幅度不可或缺的因素，運動過程當中，假設髖關節動太少，就會使上述二關節過度負擔，該患者就是因為髖關節過於緊繃，而導致在運動時，需要穩定的腰椎，反而不斷的代償活動，最後發出疼痛的怒吼，該選手經過周遭筋膜放鬆、髖關節鬆動和活化訓練，再下次見面時，她說：「很久沒這麼輕鬆，運動時，

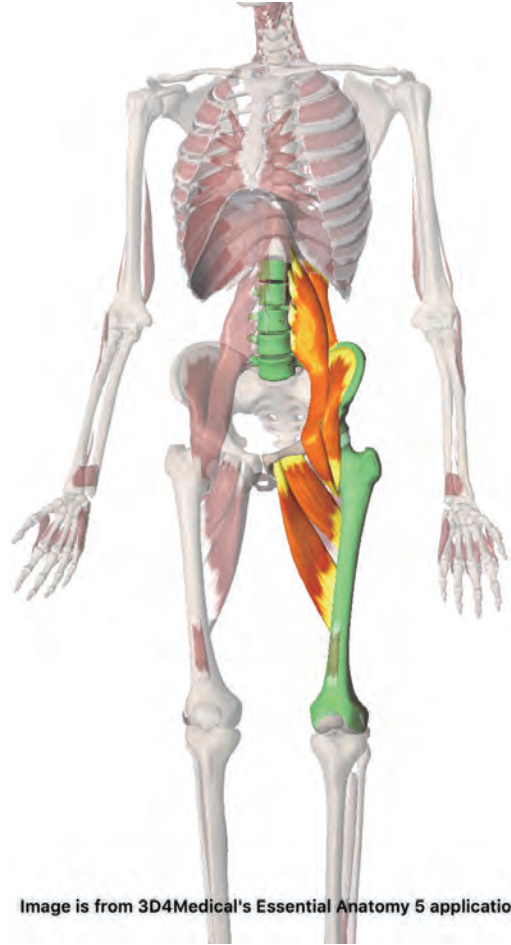


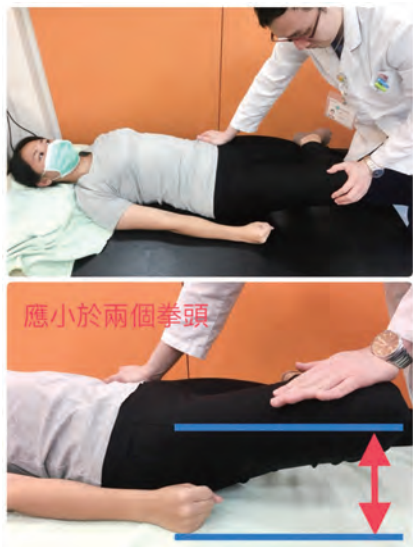
Image is from 3D4Medical's Essential Anatomy 5 application.

圖一

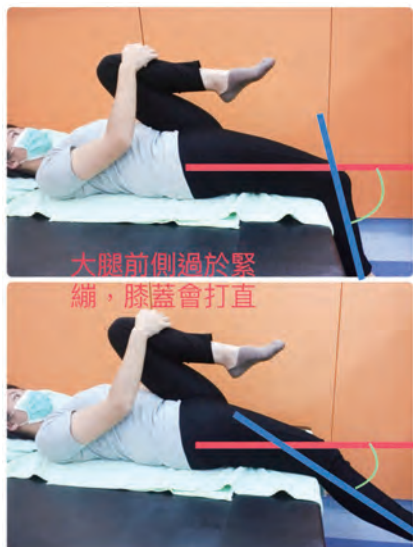
腰也不痛了呢！」

那有沒有什麼簡單的方法，讓我們檢測自己的髖關節有沒有過於緊繃，角度足不足夠呢？快與你周遭朋友一起測試吧，檢測方法如下：

1. 費博測試 (FABER test)(圖二)：平躺，該測試腳彎曲呈現4字形，並將腳踝置放於另隻腳膝蓋



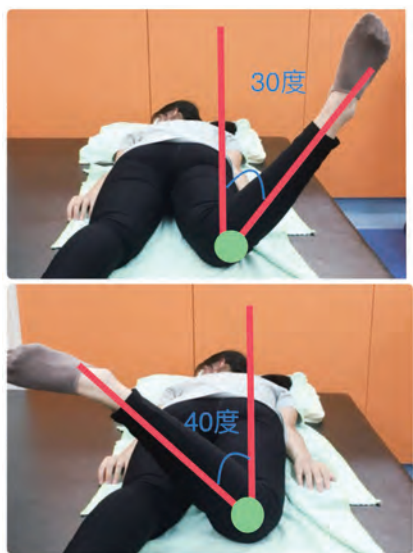
圖二



圖三



圖四



圖五

上緣，旁人一手將其骨盆固定，一手放置測試腳膝蓋上緣，逐漸下壓直到對側骨盆快要浮起，這時端看膝蓋距離床面，正常要小於兩個拳頭，並觀察是否疼痛。

將髖關節彎曲到胸前，角度是否足夠 120 度，如果不足，可能是大腿後側筋膜和髖關節緊繃。

4. 受測者趴姿（圖五），膝關節彎曲 90 度，測試過程大腿貼合床面，不可翹起，小腿往外旋轉是否達到 30 度，小腿往內旋轉是否達到 40 度。

如果你以上有幾項測試不合格，並伴隨疼痛，建議可以尋求物理治療師作細部檢測和介入。

2. 湯瑪氏測試（圖三）：受測者平躺，小腿自然垂出床緣，此時將非測試腳膝關節抱胸彎曲，看測試腳是否會隨抱胸動作，小腿而伸直，代表該大腿前側緊繃。

3. 受測者正躺（圖四），直膝抬腿，骨盆不可翹起，膝蓋不可彎曲，角度是否足夠 80 度；接下來，

腰痛是常人的疾患之一，但不全然都是椎間盤凸出或姿勢不良的問題，有時它只是一個受害者，必須通體考量上下關節對腰椎的影響力，解決受限的關節，恢復筋膜的長度，達到關節平衡，才能使全身活動達到最大效能，下次有機會再來分享如何自己鬆動和牽拉髖關節吧！

