

# 髂脛束症候群

髂脛束症候群 (ITBS) 是跑步者最常見的過度使用的損傷之一。當髂脛束，大腿外側從臀部到脛骨的韌帶發生緊張或發炎時，就會出現這種情況。髂脛束附著在膝蓋上，有助於穩定和移動關節。當髂脛束不能正常工作時，膝蓋的運動(比如跑步)變得很痛。髂脛束的疼痛可能會嚴重到足以讓賽跑者疼痛數週甚至更長時間。

✘ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

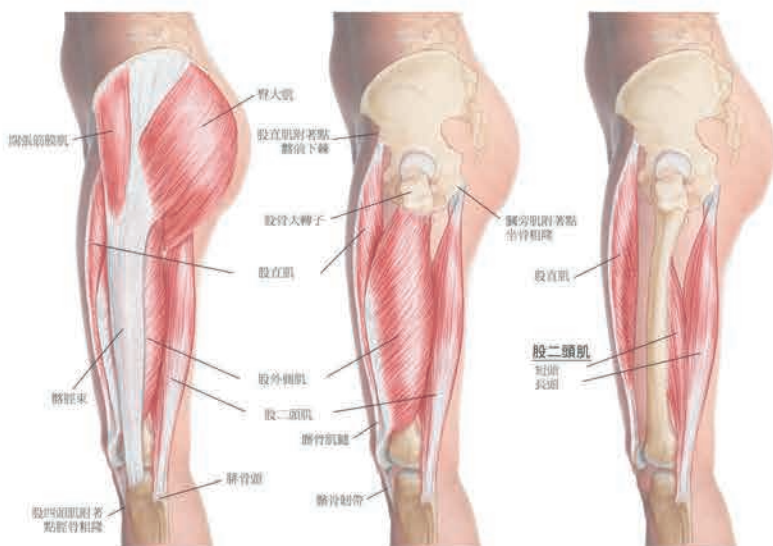
## 髂脛束症候群的症狀

最顯著的症狀通常是膝蓋外側的腫脹和疼痛，許多跑步者錯誤地認為是膝蓋受傷。告訴您是否有髂脛束症候群的最好辦法是將您的膝蓋以45度的角度彎曲。如果您有髂脛束問題，您會在膝蓋外面感到疼痛。

此外，有時MRI可以確認您的傷害是否可以診斷為髂脛束症候群。X射線通常會產生陰性結果，但MRI可以顯示由炎症引起的帶的部分增厚。

## 髂脛束症候群的常見原因

髂脛束症候群可能導致任何大腿反復轉動摩擦的活動。這可能包括穿了破舊的鞋子，沿著下坡或在硬的路面上跑步，在相同的方向的跑道過度訓練，或者只是跑步太長距離。然而，與許多過度傷害相比，髂脛束的



疼痛幾乎與初學者一樣，經驗豐富的運動員同樣會受到的傷害。當髂脛束靠近膝蓋時，它變窄，並且可能在帶和骨之間發生摩擦。這會引起炎症反應。髂脛束綜合症候群在女性中更為常見，可能是因為一些女性的臀部傾斜，易導致膝蓋無力。

## 預防髂脛束症候群：

1. 最重要的是，如果您在膝蓋外面感到疼痛，可以減少跑步里程或休息幾天。
2. 在開始運動之前，請先步行5~10分鐘。



3. 確保您的鞋子不會沿著鞋底外側磨損。如果外側已經磨損，請更換鞋子。
4. 選擇跑在平坦的道路中間。(要安全地做到這一點，你需要找到交通量很少或可見度良好的道路。)
5. 不要在混凝土表面上跑步。
6. 在跑道上跑步時，反覆更改運動方向。
7. 安排由足病醫生進行評估，看看是否需要鞋墊。

### 治療髂脛束症候群

一旦你注意到髂脛束症候群的疼痛，擺脫它的最好的方法就是立即休息。這意味著走路或跑更少的里程，或根本讓他休息。在大多數跑步者中，立即休息將防止不斷產生反覆性的疼痛。如果您不給自己休息一下，髂脛束症候群就會變成慢性疼痛。

當你停止跑步時，你可以採取交

叉訓練法。游泳、騎自行車和划船都很好。爬樓梯、下樓梯不是很好，因為它太像跑步了，對髂脛束也是一樣造成傷害。

側面的伸展運動也會有幫助，如冰或熱，超音波或電刺激與局部按摩放鬆治療。

如果您的髂脛束症候群，在幾週後沒有得到改善，請向運動醫學專業人士尋求協助幫助，是否運動的技巧及訓練方式有問題？如果症狀明顯影響下肢功能，您可能需要局部可體松注射，來分解疤痕組織並幫助加速癒合。但是，可體松具有風險，因為它可能會減弱韌帶和肌腱的強度，應該請專業醫師評估治療。考慮可體松注射作為“最後的手段”。

### 手術治療

最後的手段是利用外科手術的方式來放鬆髂脛束。🏥



伸展左側髂脛束



伸展右側髂脛束



伸展左側髂脛束



伸展右側髂脛束

(示範 吳美玲物理治療師)