

## 熟悉的陌生人：髂胫束綜合症

宋子軒 註冊中醫師

仁濟醫院－香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學（榮譽）理學士雙學位

---

隨著近幾年馬拉松及戶外騎行群體的興起，臨床上可見到的運動損傷也逐漸增多，其中首當其衝的就是膝關節疼痛，而除了大家熟知的半月板損傷、內外側副韌帶損傷外，髂胫束綜合症也是近幾年臨床的熱門疾病，今天就帶大家來熟悉一下這個以往常被忽略，但其實在運動群體發病率高達 10% 的髂胫束綜合症（ITBS）。

### 什麼是髂胫束（ITB）？

髂胫束（Iliotibial Band）簡稱 ITB，是位於大腿外側一條很厚的筋膜組織，它起自髂脊，緊緊地粘附在股骨外緣，中經過股骨外上髁，連接髌關節及膝關節。髂胫束能提高膝關節穩定性，限制脛骨外旋和膝關節的內翻，以及結合臀大肌和闊筋膜張肌協同肌肉作用。

### 什麼是髂胫束症候群（ITBS）？

髂胫束綜合症（ITBS）是因髂胫束（ITB）張力過高擠壓 ITB 與股骨外上髁之間的軟組織而出現的疼痛症候群，因其中的軟組織有豐富血管及神經分佈，故患者常常出現膝蓋外側腫脹疼痛，痛沿股骨外側放射至髌關節外側，痛感常以灼熱痛或刺痛為主，且多在運動（上下樓梯或跑下坡、屈膝）後加重，嚴重者可伴膝關節活動度減退。

### ITBS 的病因？

膝關節過度使用：反復的膝關節屈伸會導致髂胫束與股骨外側髁之間的摩擦增加，引起炎症反應。

肌肉無力：髌外展肌（臀中肌、臀小肌）無力可能導致闊筋膜張肌與 ITB 需要額外收縮去提供穩定作用，而長遠形成更大負荷而引致 ITB 繃緊和局部痛感。

運動姿勢不良：不正確的運動姿勢或突然增加運動量會導致過多的膝部內旋（Knee Internal Rotation）和大腿外提（Hip Abduction）令 ITB 增加磨擦而發炎。

骨骼異形（O 型腿/盆骨移位）：由於 ITB 覆蓋於膝外側，而 O 型腿（膝內翻）會增加膝外側壓力及 ITB 與脛骨的磨擦，從而導致 ITBS。而因女性更常有 O 型

腿的問題，所以女性比男性高兩倍機率患有 ITBS。此外，因盆骨移位有機會導致長短腳，從而對一邊膝蓋造成較大負荷和增加 ITB 壓力，亦可能間接地引起 ITBS。

### ITBS 的中醫治療

從中醫角度看，ITBS 屬於“筋傷”病範疇，主要由勞傷筋脈而致氣滯血瘀引起疼痛。治療原則總體以舒筋活血，通絡止痛為主，具體包括中藥外敷、針灸、推拿等。

#### 中藥外敷

在 ITBS 的急性發作期，局部疼痛腫脹劇烈，其治療重點在於清熱解毒、消腫止痛，臨床可以使用《外科正宗》金黃散（黃柏、黃芩、黃連等）中藥外敷。隨著病程日久，疼痛隱隱，時作時止，治療重點轉為活血化瘀，舒筋止痛，臨床則可以使用《本草綱目》活血止痛膏（紅花、川芎等）中藥外敷。

#### 針灸治療

ITBS 的針灸治療主要以局部取穴及循經取穴為主，局部可在患側闊筋膜張肌、臀中肌、髂脛束以及脛骨外髁和小腿外側找出壓痛點進行針刺；大腿外側及膝外緣為足少陽膽經之流注區，如《靈樞·經筋篇》所述：“足少陽之筋，起於小指次指，上結外踝，上循脛外廉，結於膝外廉；其支者，別起外輔骨，上走髀”。故循經取穴多以足少陽膽經經穴為主，具體可取環跳、風市、膝陽關、足三里、陽陵泉、昆侖、懸鐘等穴位，且皆可配合電針及紅外線燈照射以增強局部經絡氣血流通，進而加快止痛的效果。

#### 推拿治療

推拿治療 ITBS 的核心是通過手法改善局部血液循環及經絡氣血循行，以達到活血舒筋，通絡止痛的效果。治療時囑患者取仰臥位，患肢屈髖屈膝、貼近床面，施術者在患側膝外側沿髂脛束部位運用滾法、彈撥法、推法、拿法等手法進行治療。值得注意的是，因為髂脛束厚度只有約 2 毫米，且其位置偏於淺表，故推拿手法不宜過重，以防過度刺激增加炎症反應。

### 如何預防 ITBS?

首先，對於運動群體來說，預防 ITBS 最重要的就是控制運動量和運動強度，如可使用階梯增程法進行跑步及騎行訓練，循序漸進地鍛煉髖關節、膝關節及其周圍所涉及的肌肉、筋膜，以適應更高的運動強度。

第二，在運動前後可進行充分的拉伸運動，特別是針對 ITB、股四頭肌、腘繩肌和臀大肌的拉伸。這些拉伸可以幫助保持肌肉和筋膜的柔韌性，從而減少 ITB 過度緊張的風險。

第三，平時需注意加強核心肌群和臀部肌群的力量訓練，如深蹲、橋式和側臥抬腿等動作訓練。核心肌群的穩定性對於保持正確的運動姿勢至關重要，而強壯的臀部肌群可以減少髂脛束的負擔，降低 ITBS 發作的風險。

最後，需及時處理早期的疼痛或不適。當大家一旦出現 ITB 區域的疼痛或其他不適症狀，應該立即停止運動，進行休息和干預治療（如穴位按摩）。以下向大家介紹三個簡單又有效的穴位，如出現 ITBS 早期症狀可自行輕揉以緩解疼痛：

#### 膝陽關穴

位置：在膝外側，當股骨外上髁上方的凹陷處。

#### 風市穴

位置：大腿外側正中，脛橫紋水準綫上七寸處。當直立垂手時中指尖所指處。

#### 環跳穴

位置：股骨大轉子高點與髖管裂孔連線的外 1/3 與內 2/3 交界處。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁：[www.yanchai.org.hk](http://www.yanchai.org.hk) 內中醫服務內容。