

髂胫束摩擦综合症如何按摩

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678597283225959.html>

范文网，为你加油喝彩！

常见的会对髂胫束产生伤害的现象有：慢跑者进行上下坡跑步，尤其是下坡跑，由于离心收缩大，容易使得肌肉张力过大；骑颐和园资料自行车者因为坐垫过高或过低使得膝盖伸直或弯曲角度过大，那跑步爱好者该如何预防跑步膝

呢？跑步前，进行5分钟的热身，让全身肌肉骨骼关节进入运动状态，针对膝关节的热身动作有蹲起、原地高抬腿、后踢腿，另外拉伸大腿肌肉也有助于运动时保护膝盖，拉伸运动可以让膝盖的关节腔内的润滑液分泌更充分，减少运动时关节之间硬对硬的“碰撞”；肌肉的控制力直接影响膝盖的承受力，跑步者如果感到膝关节力量不足，可以进行靠墙半蹲或箭步蹲练习，以提高腿部肌肉力量，特别是膝关节周边肌肉力量，那么髂胫束摩擦综合症如何按摩？

一、推法

用手或掌等部分着力于被按摩的部位上，进行单方向的直线推动为推法。轻推法具有镇静止痛，缓和不适感等作用，乡镇政府工作报告用于按摩的开始和结束时，以及插用其他手法之间。重推法具有疏通经络，理筋整复，活血散瘀，缓解痉挛，加速静脉血和淋巴液回流等作用，可用于按摩的不同阶段。

(一)方法与步骤

1. 用指或掌等部位着力于被按摩的部位上。

按摩穴位

按摩穴位

2.根据推法用力的大小，可分为轻推法和重推法。选定力度后进行单方向的直线推动。一廉颇蔺相如传般推3~5次。

(二)动作要领

1. 轻推法时用的压力较轻；重推法时用的压力较重。作全掌重推法时，四指并拢，拇指分开

，要求掌根着力，虎口稍抬起，必要时可用另一手掌重叠按压于手背上，双手同时向下加压，沿着淋巴流动的方向向前推动。

2. 指、掌等着力部分要贴紧皮肤，用力要稳，推进的速度要缓慢而均匀，但不要硬用压力，以免损伤皮肤。

二、揉法

用手的不同部位，着力于一定的部位上，作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动的手法为揉；。具有加速血液循环、改善局部组织的新陈代谢、活血散瘀缓解痉挛、软化瘢痕、缓和强手法刺激和减轻疼痛的作用。全掌或掌根揉，多用于腰背部和肌肉肥厚部位。拇指揉法多用于关节、肌腱部。拇指端揉是穴位按摩常用的手法。

(一)方法与步骤

1. 用手掌、掌根、大鱼际、小鱼际、拇指或四指指腹部分着力于皮肤上。
2. 作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动。

(二)动作要领

揉动时手指或掌要紧贴在皮肤上，不要在皮肤上摩动，手腕要放松，以腕关节连同前臂或整个手臂作小幅度的回旋活动，不要过分牵扯周围皮肤。

揉捏法

拇指外展，其余四指并拢，手成钳形，将全掌及各指紧贴于皮肤上，作环形旋转的揉捏动作，边揉边捏边作螺旋形地向心方向推进的手法为揉捏法。具有促进局部组织的血液循环和新陈代谢，能增加肌力和防治肌肉萎缩，缓解肌肉痉挛，消除肌肉疲劳和活血散淤止痛等作用。多用于四肢、臀部等肌肉肥厚处，常与揉法交替使用。

三、按法

用指、掌、肘或肢体的其他部分着力，由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间(约30s)，再由重到轻地缓缓放松的手法为按法。具有疏筋活络，放松肌肉，消除疲劳，活血止痛，整形复位等作用。拇指按法适用于经络穴位，临幊上常与拇指揉法相结合，组成“按揉”复合手法，以提高按摩效应及缓解用力按压后的不适感，掌按法多用于腰背部、肩部及四肢肌肉僵硬或发紧、也用于关节处，如腕关节、踝关节等。用指端、肘尖、足跟等点按穴位，是穴位按摩常用的手法。

(一)方法与步骤。

1. 用指、掌、肘或肢体其他部分着力于皮肤上。
2. 由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间，再由重到轻地缓缓放松。
3. 按法中以指按法和掌按法两种最为常用。拇指或示、中、环指面着力，按压体表某一部位或穴位，称指按法。用单掌或双掌掌面或掌根或双掌重叠按压体表某一部位，称掌按两点天上来法。

(二)动作要领

1. 按压着力部位要紧贴体表不可移动，操作时用力方向要与体表垂直，由轻逐重，稳而持续，使力达组织深部。
2. 拇指按穴位要准确，用力以病人有酸、胀、热、麻等感觉为度。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍的髂胫束摩擦综合症如何按摩的内容，如果大家还想了解更多跑步损伤的知识，那就继续关注本网跑步安全小知识库中的内容吧。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发