

大腿肌肉拉伤恢复性训练

加快康复速度

大腿后侧也就是紧靠臀部的部位，锻炼这个部位的肌肉群除了保护身体之外，也能令臀部看起来好看。但有些人常锻炼不到位出现肌肉拉伤，那么一旦大腿后侧肌肉拉伤怎么处理呢？

1. 怎样判断大腿后侧肌肉是否拉伤？



大腿后侧肌肉拉伤是一种急性损伤。这种损伤常见于剧烈运动或者肌肉长时间的发力，例如跑步、自行车等极需爆发力的运动和久站这种需要肌肉长时间稳定发力的情况。

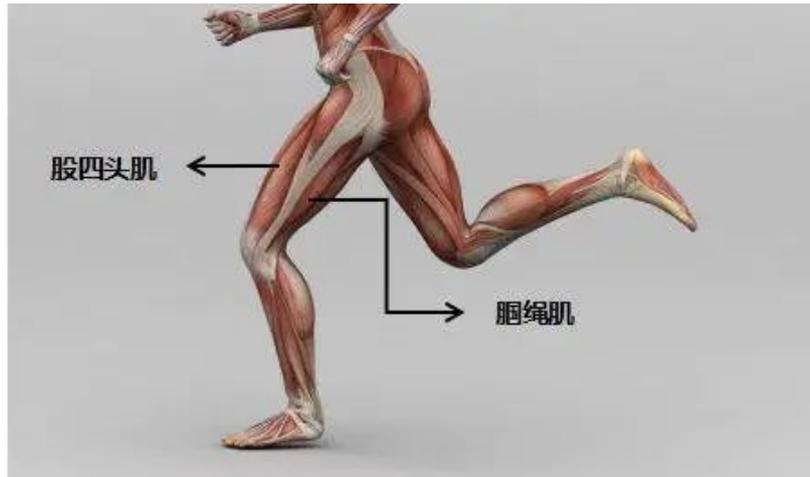
一般来说，大腿后侧肌肉拉伤会出现以下几种情况：

- a) 运动后疼痛，走路时间一长就痛
 - b) 腘窝有肿胀，一碰就痛
 - c) 蹬地，上台阶的时候有疼痛
- 轻度拉伤：只有一小部份肌纤维断裂，当用力时或按压时才会引起疼痛，外表看起来还好。这时的处理也是冰敷和绑弹性绷带，并轻轻的活动肌肉，让它不要变硬。大概2~3天就可以热敷和开始恢复运动。
 - 中度拉伤：有部份的肌纤维断裂，皮下出血明显，患部外表肿胀。这时的处理是冰敷和绑弹性绷带24~48小时，并轻轻的活动患部。大约3~4周可以回复到原来的运动量。
 - 重度拉伤：肌纤维全部断裂，患部大量出血，从外观上可以看出断裂部位凹下去，而两旁则凸起来。遇到这种伤害，要先予以冰敷和弹绷，再送到医院手术治疗。肌肉断裂手术后的复原期大约要4~6周才会长好。

如果您有以上症状，那么您可能就有大腿后侧拉伤的问题，建议您找专业的人士做评估。

2. 为什么大腿肌肉后侧会拉伤

- a) 屈肌群张力相对较大，髋伸肌群收缩被限制髋屈肌群主要有股四头肌，髂腰肌组成，如果我们的髋屈肌群的力量相对较大，就容易造成前后侧的肌肉张力失衡，诱发受伤风险。髋伸肌群主要包括臀肌和腘绳肌，臀肌被动缩短时，大腿后侧肌肉就会产生更多的代偿。



b) 主要髋伸肌的抑制

臀大肌的无力及抑制往往将导致改变肌肉征招的模式，导致在髋伸动作中，大腿后侧肌从协同肌的角色变为主动肌的角色。协同肌主导的效果将大大的增加大腿后侧肌向心的需求，使得他们非常容易出现过度使用的受伤。

c) 缺乏大腿后侧离心的肌力

许多训练计划只注在大腿后侧肌向心收缩的训练，而忽略了离心肌力的发展。对于发力来说，向心力量是十分重要的，而对于缓冲力量来说，离心肌力的发现是个关键。大多数非接触型软组织受伤的发生来在自收缩的离心部份时，其张力故障所致。在短跑冲刺中，在大腿后侧肌上有非常大的离心需求去稳定膝盖及骨盆没有足够的准备来确保大腿后侧可以忍受这高水平的离心张力时，将大大增加大腿后侧拉伤的机会。

3. 大腿后侧肌肉拉伤后该怎样处理？

如果我们出现了大腿后侧拉伤的情况，应该怎么办呢？

可以参考下面的处理思路：

一、 **ST 手法处理肿胀粘连** 大腿后侧肌肉拉伤会造成局部的血管破裂，渗出的代谢废物会造成相关肌腱，韧带的粘连和肿胀。第一步就是通过专业的手法操作，对局部的肿胀粘连进行软化疏导和清理调节。



二、 **特殊手法配合拉伸平衡肌肉张力** 大腿后侧肌肉拉伤会降低髋屈肌群的张力，这里推荐三个动作：

1. 拉伸大腿前侧动作描述：双手反向支撑，将拉伸腿的脚踝垫在臀部，支撑腿正常踩在地面上，然后将臀部向前向上顶起，之后落下。动作重点：拉伸腿的脚踝越靠近臀部，效果越好，注意大腿不要外展频率：一组 3-4 次，一次 15-20 秒

2. 拉伸髂腰肌动作描述：单膝跪地，前方腿带着髋部往前顶，感受对侧髂腰肌拉伸感，然后回归中立位。动作重点：核心保持稳定，上身不要过多倾斜，可以根据自己情况调整前后脚的距离频率：一组 3-4 次，一次 20-30 秒
3. 等长收缩后放松动作描述：轻拍大腿后侧肌肉的“束缚点”（张力最高的点）让大腿后侧肌肉做等长收缩，后拉伸大腿后侧肌肉整体频率：一组 3 次，一次 30 秒（包含 10 秒收缩和 20 秒拉伸）



4. 放松大腿后侧肌肉操作描述：先让大腿前侧做等长收缩，然后拉伸大腿后侧肌肉频率：一组 3 次，一次 30 秒（包含 10 秒收缩和 20 秒拉伸）



三、伸髋肌群肌肉训练

1. 俯卧后踢球（大腿后侧肌肉激活）动作描述：俯卧位，将瑞士球放于臀部，左右两侧小腿交替后踢动作重点：本体感觉集中在大腿后侧，感受大腿后侧肌肉收缩，左右两侧快速交替频率：一组 3-4 次，一次 40 秒



2. 变式山羊挺身（大腿后侧肌肉离心训练）动作描述：双膝支撑地面，固定住小腿，然后身体有控制的倒向地面动作重点：动作要点：腰背挺直，身体下落的过程中感受大腿后侧发力，尽量有控制的接触地面，末端控制不住可以用手支

撑地面频率：一组 3-4 次，一次 6-8 个



3. 弹力带运动姿侧向（臀肌激活）动作描述：屈膝屈髋，腰背挺直，弹力带放于膝盖上方，向侧方移动动作要点：移动过程不能太快，步伐要小，感受臀部发力主导的运动模式频率：一组 3-4 次，一次 10 秒



4. 蚌式开合（臀肌力量训练）动作描述：侧卧位，屈膝 90° ，屈髋 30° ，调整足踝和臀部在一条线上，保持足踝不动，臀部带动大腿做外展动作要点：展开角度尽可能大，过程不要太快，感受臀部发力频率：一组 3-4 次，一次 20-30 个

