

髌部锻炼

髂胫束综合征的拉伸与强化练习

髂胫束拉伸



站立。将要拉伸一侧的腿交叉到另一条腿后方。双臂举过头顶并合拢双手。身体向交叉腿的一侧倾斜，直到感到紧张感。开始拉伸时，务必避免疼痛。你应该只拉伸到感觉到肌肉和肌腱的张力即可，然后**保持该姿势一段时间**，直到这种紧张感逐渐消失。随着练习，你可以延长保持时间，**但切勿感到疼痛**。然后换另一条腿。

目标：

- 缓解髌关节外侧的紧张感。
- 拉伸髂胫束和阔筋膜张肌。
- 改善髌关节活动度。

臀肌和梨状肌拉伸



坐姿。将要拉伸的一条腿跨过伸直腿的大腿前方，将脚放在伸直腿膝盖外侧的地面上。用手将弯曲的膝盖拉向对侧肩膀，直到感到拉伸。开始拉伸时，务必避免疼痛。你应该只拉伸到感觉到肌肉和肌腱的张力即可，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感逐渐减轻。随着练习，你可以延长保持时间，**但切勿感到疼痛**。

目标：

- 缓解臀部和梨状肌紧张。
- 缓解梨状肌综合征。
- 改善髋关节活动度和柔韧性。

站立髌屈肌拉伸



站在墙前。弯曲膝盖，用手抓住需要拉伸的脚踝。脚跟靠近臀部，同时膝盖向后，直到感到拉伸。开始拉伸时，务必避免疼痛。只拉伸到感到张力即可，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感消失。随着练习，你可以延长保持时间，**但切勿感到疼痛**。

目标：

- 缓解髌关节前侧紧张和僵硬。
- 改善姿势，预防骨盆前倾。
- 提升髌关节活动度和柔韧性。

靠墙半蹲练习



背靠墙站立。弯曲膝盖和髋关节缓慢下蹲。保持**5秒钟**。

完成：

- 10 次重复
- 每日 3 组

目标：

- 强化股四头肌、臀肌和腘绳肌。
- 核心稳定。
- 改善姿势控制。

地面腘绳肌拉伸



仰卧，双臂平放身体两侧。弯曲髋关节，将一条伸直的腿抬高，直到感到拉伸。双手托住大腿。开始拉伸时，务必避免疼痛。只拉伸到感到张力即可，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感消失。随着练习，你可以延长保持时间，**但切勿感到疼痛**。换另一条腿。

目标：

- 改善腘绳肌柔韧性。
- 缓解腰部紧张。
- 改善骨盆位置与髋关节活动度。

侧卧抬腿练习



侧卧，待拉伸腿在上方。抬起伸直的腿30-40厘米，不要弯曲。保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 每日 3 组

目标：

- 强化髋外展肌，尤其是阔筋膜张肌。
- 改善骨盆与髋关节稳定性。

单腿桥式练习



仰卧，双臂放于身体两侧，膝盖弯曲，双脚支撑地面。呼气时抬高骨盆，使大腿与身体成一线。抬起一条伸直腿，保持**5秒**。然后换另一条腿。

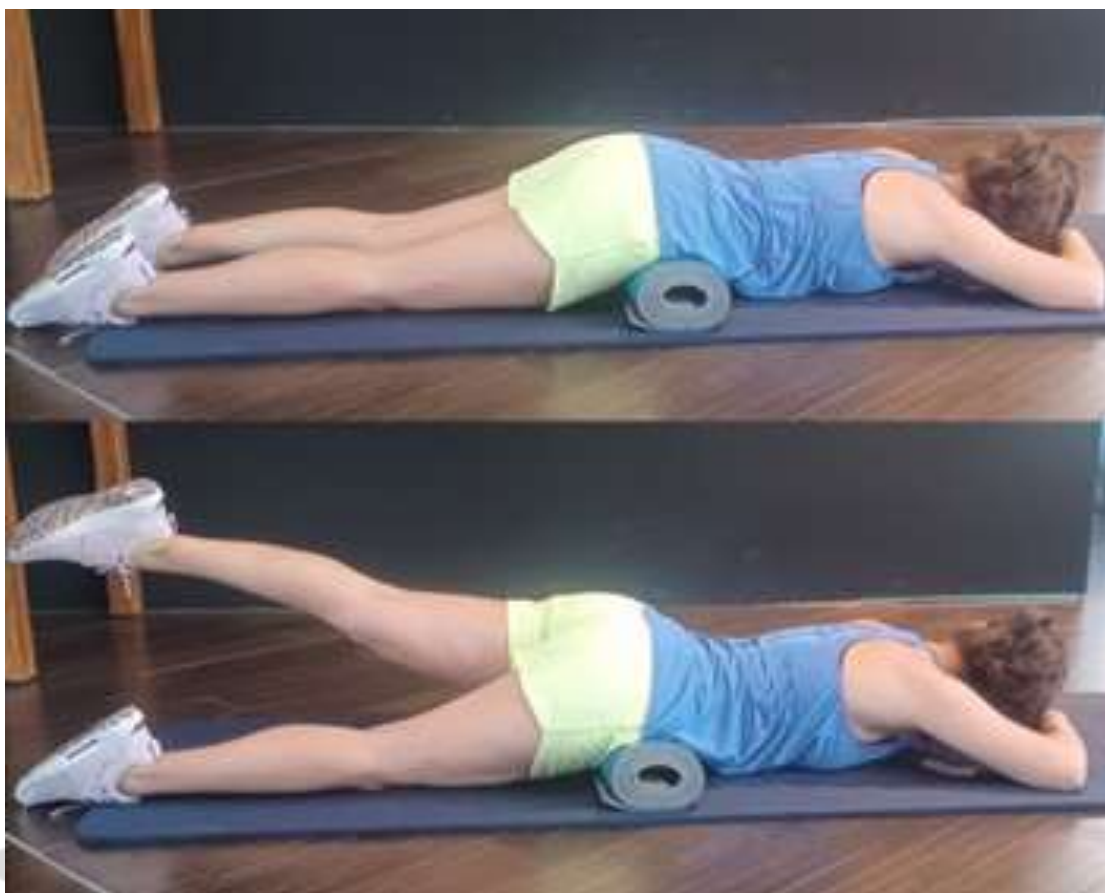
完成：

- 10 次重复
- 每日 1 组

目标：

- 强化核心、臀大肌和臀中肌以及腘绳肌。
- 改善脊柱姿势。
- 提升骨盆稳定性。

俯卧髋关节伸展



俯卧，腹部下方垫滚轴。抬起一条伸直腿，不要弯曲膝盖或旋转髋部。保持5秒。

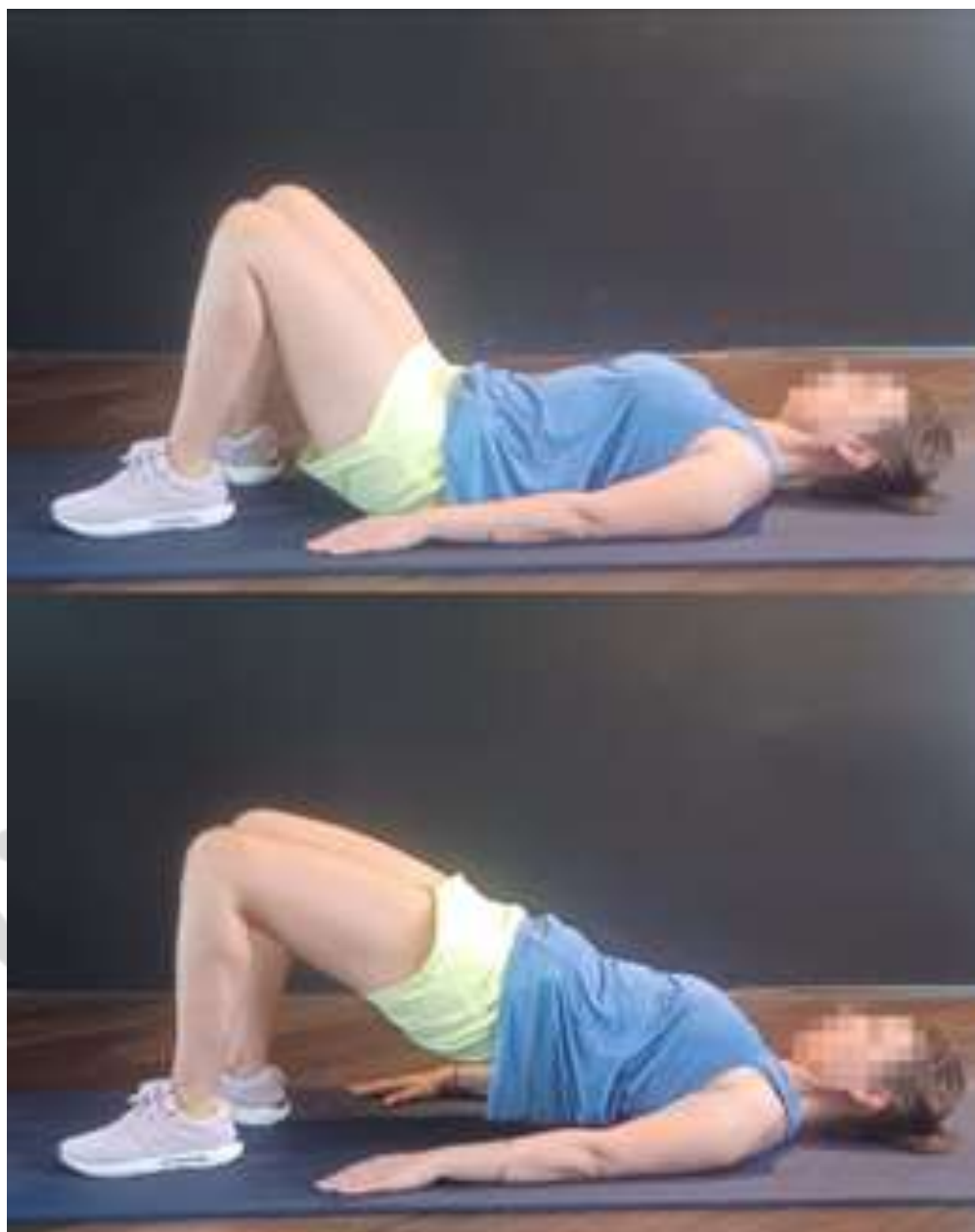
完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化腘绳肌和臀大肌。
- 提升骨盆与腰椎稳定性。

桥式练习



仰卧，双臂平放身体两侧，膝盖弯曲，双脚支撑地面。抬起髋部，直到大腿与躯干成一线。
• 保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化臀部肌肉。
- 激活腘绳肌。
- 核心稳定。
- 改善整体姿势控制。

小腿三头肌拉伸



站在墙前。将待拉伸腿向后放，膝盖伸直，脚跟不要离地。然后身体前倾，弯曲前腿膝盖，直到小腿感到拉伸。开始拉伸时，务必避免疼痛。只拉伸到感到张力即可，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张感逐渐消失。随着练习，你可以延长保持时间，**但切勿感到疼痛**。

目标：

- 缓解小腿紧张和僵硬。
- 拉伸腓肠肌和比目鱼肌，缓解脚跟与足部疼痛。

直腿抬高练习



仰卧，双臂平放身体两侧。一条腿弯曲支撑地面，另一条腿伸直抬高约30厘米，保持5秒。

完成：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 强化股四头肌与髂腰肌（髋屈肌）。
- 强化下腹部。
- 核心稳定。

预约 [JORDI JIMÉNEZ 医生](#)。他将在马略卡帕尔马中心接待您，帮助您恢复生活质量。