

# 等速腿部内收外展训练器对大腿内收肌肉损伤康复

产品名称	等速腿部内收外展训练器对大腿内收肌肉损伤康复
公司名称	山东沐恒医疗科技有限公司
价格	7.00/台
规格参数	品牌:沐恒
公司地址	高密市人民大街1777号
联系电话	15689810326

## 产品详情

等速腿部内收外展训练器对大腿内收肌肉损伤康复

大腿内收肌损伤的手法

- 1.原则：舒筋通络，活血化瘀，剥离粘连，解痉祛痛。
- 2.施术部位：大腿后内侧及外侧。
- 3.取穴：承扶内侧敏感点、殷门、委中、承山、冲门及股内侧压痛点。
- 4.施术手法推、揉、拨拿、回旋、屈拉。
- 5.治疗时间与刺激量：急性者每次十五分钟，手法宜轻;慢性者每次二十五分钟，手法宜重。

大腿内收肌损伤的物理

通过物理治疗可取的较为显著的疗效，其治疗方法包括短波、脉冲磁疗、半导体激光、等速肌力训练等几种方式。

股内收肌群由股内侧5块肌肉构成，浅层由外向内依次为耻骨肌、长收肌和股薄肌。长收肌和耻骨肌的深面是短收肌，诸肌深面是大收肌，呈三角形。

股内收肌群的主要功能是使髋关节内收及大腿外旋。两足站立时，股内收肌群的主要作用是稳定骨盆。在某些运动，如骑马、滑雪、攀登、蛙泳中，股内收肌群亦起重要作用。

当髋关节突然遭受过度外展暴力时，常使骨内收肌群于其起点处受损，重者可致肌肉、肌腱部分或完全断裂。长期遭受反复牵拉、损害，又可导致骨内收肌群的慢性损伤。

由于股内收肌群多应用于髋关节内收及大腿外旋等运动性较强的动作，该类损伤多见于运动伤，根据受伤当时的情况可分为急性损伤和慢性损伤。

(1) 急性损伤：当髋关节突然遭受过度外展暴力时，常使骨内收肌群于其起点处受损，轻者仅少数肌纤维断裂，重者可致肌肉、肌腱部分或完全断裂。这种损伤多见于体育运动，如骑马跳越障碍时，紧收着的两腿被马鞍暴力撑开，足球运动员铲球、打羽毛球和网球跨步救球，或在滑冰运动中高速滑行被绊倒时均可因髋关节过度外展或大腿强力内旋而致内收肌群的急性损伤。急性损伤一般情况下伤势较重往往伴有局部出血，症状明显，如不能够及时有效地治疗，有可能会造成局部组织纤维化。

(2) 慢性损伤：当内收肌群受到长期反复牵拉、磨损时，就可导致骨内收肌群特别是起止点的损伤，久之可引起耻骨部止点处的病理性改变，形成反复发作迁延不愈的慢性疼痛症状。

### 大腿内收肌损伤的临床表现与诊断

本病多有明显外伤史，伤后即感大腿内侧疼痛，尤其近腹股沟处疼痛更甚。严重病例，伤侧髋膝关节呈半屈曲姿势，足不敢用力着地，跛行，大腿不敢作内收及外展动作。个别病例，可有下肢内侧牵痛及小腹部不适感。

检查：骨内侧肿胀、肌张力增高，广泛压痛，尤其在內收肌群耻骨附丽区压痛更著。股内侧可有皮下瘀血斑，或触及粗硬条状隆起，或筋位不正。髋关节被动外展时股内侧痛剧，抗阻力髋关节内收试验阳性。

### 等速肌力训练

等速肌力训练在任何关节角度下，都可使肌肉的训练效果达到最大化。针对于内收肌群的失用性萎缩，可快速强化肌肉力量，改善关节粘连，提升周边运动神经信号的募集，达到提升肌肉力量的效果，改善生活状态。