

髂腰肌撞击及肌腱病

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

疼痛位于髋部前方，腹股沟深处。它通常逐渐加重，而非由某次明确的受伤引发。您可能会在抬起膝盖、将髋部向胸部方向屈曲或将腿向后伸展时注意到这种疼痛。这是因为所涉及的肌腱在髋关节活动时会在髋关节前方滑动：当髋部屈曲时，它位于一侧；当髋部伸直时，它移至另一侧。使其在该部位来回滑动的动作可能会引起刺激。

这种酸痛往往在活动后加剧，有些人会在清晨醒来或夜间首先感到不适。髋部前方可能出现弹响或咔哒声。日常活动可能变得更加困难：下车、爬楼梯、穿袜子和鞋子，或从低矮的椅子上起身。对髋部施加快速扭转负荷的运动，如高尔夫或棒球，往往会诱发症状。

腹股沟疼痛容易被误判。下背部问题，或肌肉与骨盆前方耻骨连接处的拉伤（有时称为运动性疝），感觉可能非常相似。这些病症常常同时出现，腹股沟疼痛有时会被错误归因于其他原因长达数月，直到髋部被确认为疼痛来源。如果您已经接受过髋关节置换术，髋部前方的肌腱也可能因摩擦新关节而受到刺激，导致疼痛出现在大致相同的位置。

由于多种病症都可能引起这种相同的腹股沟深处酸痛，细致的体格检查以及正确的扫描或注射是区分究竟哪个结构导致您疼痛的关键。

实际发生了什么

髂腰肌（发音：ill-ee-oh-soh-us）是位于髋部前方的肌肉，作用是将膝盖向胸部方向抬起。它从下背部脊柱和骨盆内侧延伸到大腿骨上的一个骨性突起，末端形成一束强健的肌腱纤维，有点像绳索。这根绳索横跨髋关节前方，当您弯曲髋部时向一侧滑动，当您伸直髋部时又滑回另一侧。

当该肌腱功能正常时，它会平滑地滑动。在髂腰肌肌腱病中，肌腱纤维本身因反复承受负荷而变得受刺激和磨损。在撞击症中，肌腱在经过髋部前方时被挤压或摩擦，有时是由于附近骨骼的形状，有时是由于髋关节置换术中它必须滑过的部件。无论哪种情况，同一根绳索都在被夹住或拉伤，髋部的每一次弯曲和伸直都会再次将其拖过疼痛部位。这就是为什么抬起膝盖、爬楼梯或下车会引发上文所述的疼痛，以及为什么肌腱在卡住然后滑脱时可能会发出咔哒声或弹响。

然而，肌腱不仅仅是一根被动的绳索。它还有助于保持腕部稳定，因此严重受损的肌腱可能会使腕部感觉支撑力不足。好消息是，当肌腱确实需要手术时，剩余的纤维具有真正的修复能力：在肌腱松解后，大多数人会恢复力量，肌腱也会重新生长出大部分厚度。

由于该肌腱位置较深，且其症状与背部问题和腹股沟拉伤相似，很容易将错误的原因归咎于其他结构。准确确定哪个结构在疼痛是第一步，并决定了后续的一切。

我们如何处理该问题

对于这种随时间推移而逐渐加重的问题，我们通常首先采取非手术治疗。最初的步骤是改变那些会刺激肌腱的活动，并进行旨在平息刺激、重建腕部运动及负荷承受能力的物理治疗。抗炎药片（与布洛芬同属一类药物）可以在您进行康复训练期间缓解疼痛。在考虑进一步措施之前，请给予这一方案充分的时间。

如果上述措施未能平息症状，注射可能是下一步。利用超声引导针头，我们可以将皮质类固醇（一种强效抗炎药物）精准注射到肌腱周围。这有助于确认肌腱确实是您疼痛的真正来源，同时也能治疗炎症。仅凭扫描和检查无法可靠预测谁会对这种注射产生反应，这也是我们将其既作为测试又作为治疗手段使用的原因之一。无论您是原生腕关节还是腕关节置换术后，均适用此情况；腕关节置换术后肌腱刺激同样采用这种引导注射。

当规范的非手术治疗未能提供足够的缓解时，手术便成为讨论的选项。该手术是一种微创手术（通过小切口配合摄像头进行），旨在松解肌腱中紧张或受损的部分，使其不再在腕部前方发生卡压。由于肌腱仍有助于稳定腕关节，因此我们会与您仔细权衡利弊，手术决定是我们共同做出的。松解后，大多数人不再出现弹响，力量得以恢复，且肌腱会重新生长至原始厚度的 80% 以上。如果您的疼痛源于肌腱与腕关节置换部件的摩擦，针对这些部件的手术是我们可以讨论的另一个选项。

预期情况

此类问题往往需要很长时间才能被确诊。这种腹股沟疼痛通常首先被归咎于其他原因，许多人在腕关节被确认为疼痛来源之前，会花费数月时间针对错误的原因接受治疗。这种延迟很常见，并不意味着您迄今为止的医疗护理出现了任何问题。

如果不加干预，疼痛往往会持续存在，而不会自行缓解。上文所述的酸痛通常会在相同的动作下反复发作，这可能使您无法参与体育运动，并使日常任务变得更加困难。早期获得正确的诊断至关重要，因为它能引导治疗指向正确的方向，而非错误的结构。

一旦病因被正确识别并得到处理，大多数人的预后良好。对于由该肌腱引起的腕部前方疼痛，手术通常能成功缓解腹股沟疼痛及其对您活动能力的限制。当通过微创手术松解该肌腱时，超过92%的患者能显著缓解那种深部前方疼痛。如果您的疼痛源于肌腱与腕关节置换部件的摩擦，针对这些部件的手术在大多数经过筛选的患者中都能解决疼痛问题，且在最新复查时，85%的患者表示满意。

并非所有结果都一帆风顺，在做出任何决定之前，了解这一点很有必要。一些因其他腕部问题接受微创手术松解该肌腱的患者，未能恢复到受伤前的运动水平，且术后腕关节功能往往较差。因此，针对该肌腱的手术不会轻易推荐，您的外科医生会在建议手术前，仔细权衡其是否真正适合您的腕关节。

恢复是渐进的，而非瞬间完成的。松解后，肌腱会重新长出大部分厚度，大多数人会恢复力量，但这需要数周至数月的时间，而非数天。设定现实的目标：深部腹股沟酸痛稳步改善，上下楼梯和乘车更加轻松，并以您的髋关节所能允许的步调，重新参与您喜爱的活动。

何时就医

如果您出现腹股沟深部疼痛持续数周以上，尤其是当疼痛在相同动作下反复发作且休息后未缓解时，请咨询您的全科医生。如果您的腹股沟疼痛此前已被当作其他问题（如背部问题或肌肉与耻骨连接处的拉伤）进行治疗，且经过数月此类治疗后仍未改善，请申请专科评估。这种延误很常见：许多人在髋关节被确认为疼痛来源之前，平均会花费约7个月的时间针对错误病因进行治疗。如果疼痛已影响您参与体育运动，或感觉髋关节的支撑感不如从前，请尽早而非推迟就医。如果您已接受过髋关节置换术，且腹股沟前部出现新发疼痛，请明确说明这一点，因为这会改变需要检查的内容。