

# 针灸治疗常见软组织损伤所致腰臀痛

施 敏 针灸师， 针灸博士



### 腰椎伸展的肌肉:

- 竖脊肌
- 腰方肌
- 背阔肌
- 多裂肌
- 棘间肌

### 腰椎屈曲的肌肉:

- 腹直肌
- 腹横肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腰大肌

### 腰椎旋转的肌肉

- 髂腰肌: 对侧
- 腹内斜肌: 同侧
- 腹外斜肌: 对侧
- 背阔肌: 同侧
- 竖脊肌: 同侧
- 多裂肌: 对侧

### 腰椎侧屈的肌肉

- 髂腰肌
- 腹内斜肌
- 腹外斜肌
- 腰方肌
- 腹直肌
- 腹横肌
- 竖脊肌 (髂肋肌)
- 多裂肌
- 背阔肌
- 横突间肌

# (一)、髂腰大肌损伤

**腰大肌：**起自T<sub>12</sub>-L<sub>4</sub>腰椎椎体、椎间盘及腰椎横突。  
止于股骨小转子。

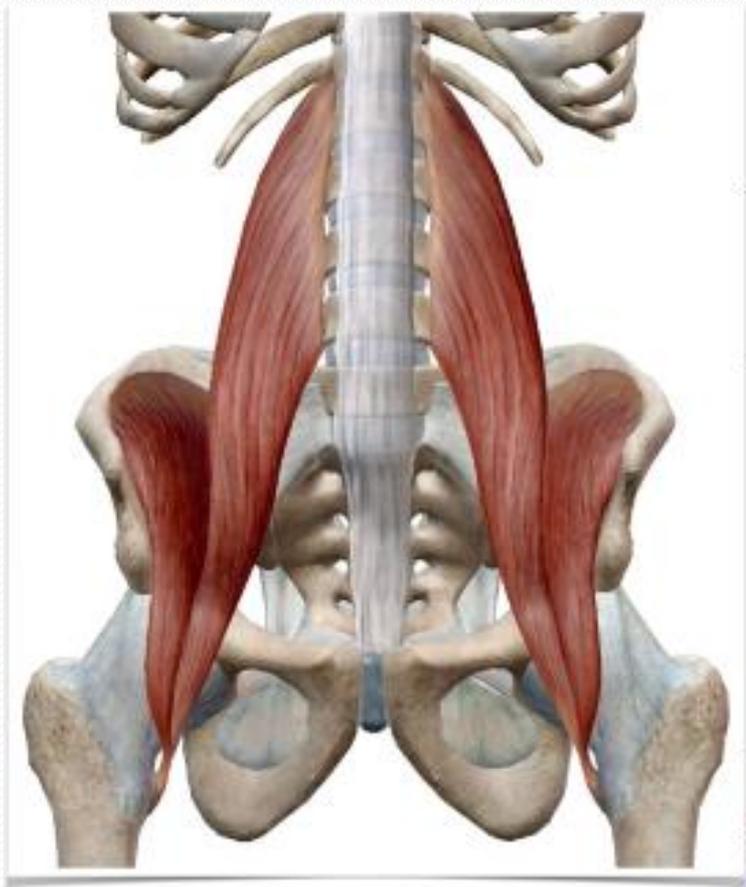
**髂肌：**起自髂窝。  
止于股骨小转子。

**功能：**

- 屈髋、髋外旋。
- 躯干屈曲（双侧收缩）
- 脊柱向同侧屈、对侧回旋（单侧收缩）
- 站着不动：维持腰椎的稳定
- 髂肌紧张：骨盆前倾，腰曲增大

**相关症状：**

- 骨盆前倾；
- 往往主诉不能平躺睡觉，平躺睡觉腰痛，膝下垫枕头可平躺睡觉；
- 不能久站，久站腰痛。
- 不能后仰，后仰腰痛。
- 疼痛至腰部中间，至腹部，从上腹部至腹股沟，
- 至大腿前面，从腹股沟至膝部的上半部分。
- 急性损伤，可出现手撑膝，直不起腰的保护体态。



放松手法：向里推，向上挑，向下按，往外拨。  
小转子松解手指方向：





## (二)、腰方肌损伤

### 肌连接

三束：髂腰束(最强壮)，髂肋束，腰肋束

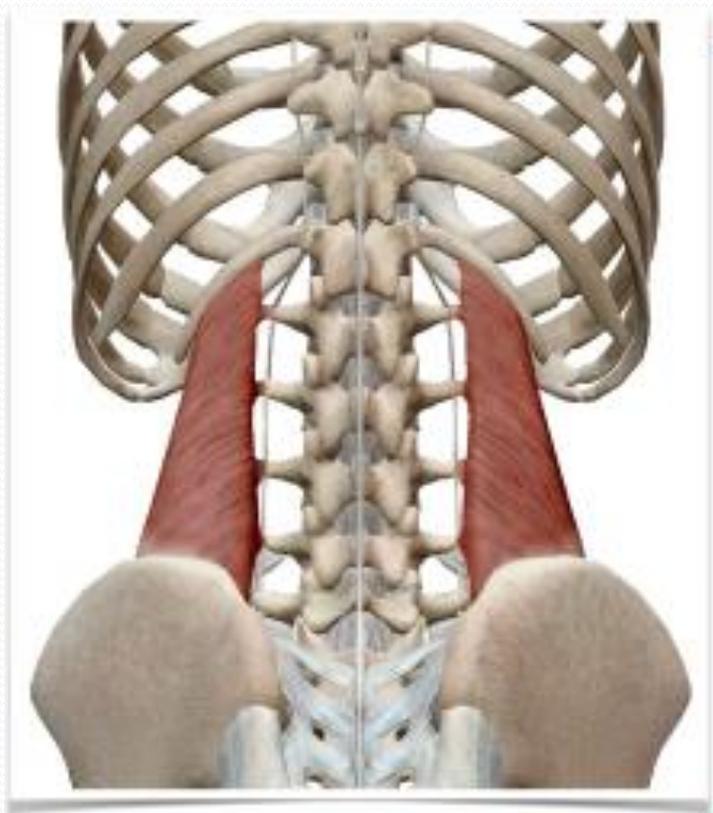
- 起自：髂嵴内侧缘、髂腰韧带和下部腰椎横突。
- 止点：12肋骨下缘和上部腰椎横突。

### 功能

- 骨盆侧倾（单侧）
- 躯干同侧屈、下降12肋助呼气（单侧）
- 躯干后伸（双侧）
  
- 髂肋束，腰肋束(12肋骨下缘)：肋助呼气
- 髂腰束：维持腰椎侧向稳定。

### 临床症状：

- 一侧腰方肌紧张，导致对侧腰痛，因腰椎会向同侧侧弯。
- 一侧腰方肌紧张，导致骨盆侧倾，同侧高，对侧低。
- 一侧腰方肌紧张，可造成同侧关节挤压关节囊，产生疼痛；对侧的(深层)肌肉拉长而产生疼痛。



## (二)、腹斜肌损伤



### 腹内斜肌

起于：胸腰筋膜、髂嵴、腹股沟韧带外侧。

止于：第10-12肋骨和腹直肌鞘。

### 功能：

上固定

骨盆前倾（双侧）

骨盆向对侧旋转（单侧）

下固定

躯干侧屈及向同侧旋转（单侧）

### (三)、腹斜肌损伤



#### 腹外斜肌

起于：髂嵴外侧缘前半边、腹股沟韧带。

止于：5-12肋骨。

#### 功能

	上固定(骨盆)	下固定(躯干)
双侧	后倾 前屈	
单侧	同侧回旋	侧屈 对侧旋转

## (四)、臀上皮神经损伤

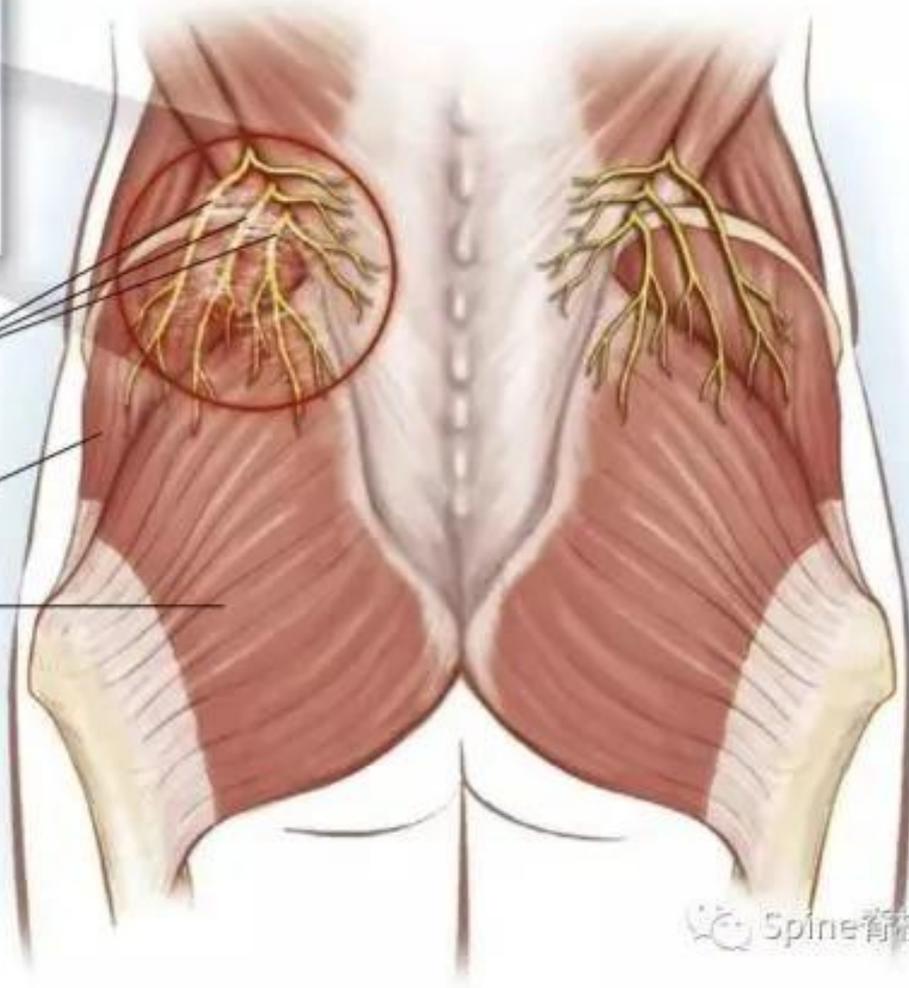
- 又称为“臀上皮神经炎”、“臀上皮神经卡压综合征”
- 是腰痛和臀部疼痛容易忽视的一个原因，占急性腰臀部软组织损伤的40%-60%，最早由Strong和Davila在1957年提出。
- 病因：
  - 劳损（反复扭转腰部）
  - 外伤（猛烈向健侧弯曲腰部）
  - 无明显外伤史。
- 临床表现：
  - 臀上皮神经支配区的臀上部疼痛、麻木和感觉减退；
  - 少数向大腿后外侧放射，但其腿部疼痛多不超过膝关节平面，应与腰突、梨状肌综合征引起的坐骨神经痛相鉴别。
  - 很多患者会主诉臀上部烧灼样感觉过敏。
  - 多伴有腰痛，但其腰痛处于一侧，而脊柱正中无任何症状或体征（腰突可引起脊柱正中疼痛和压痛）。弯腰起坐、穿低腰牛仔裤或腰带较宽会加重上述症状。



Entrapped, inflamed,  
and flattened  
cluneal nerves

Gluteus medius

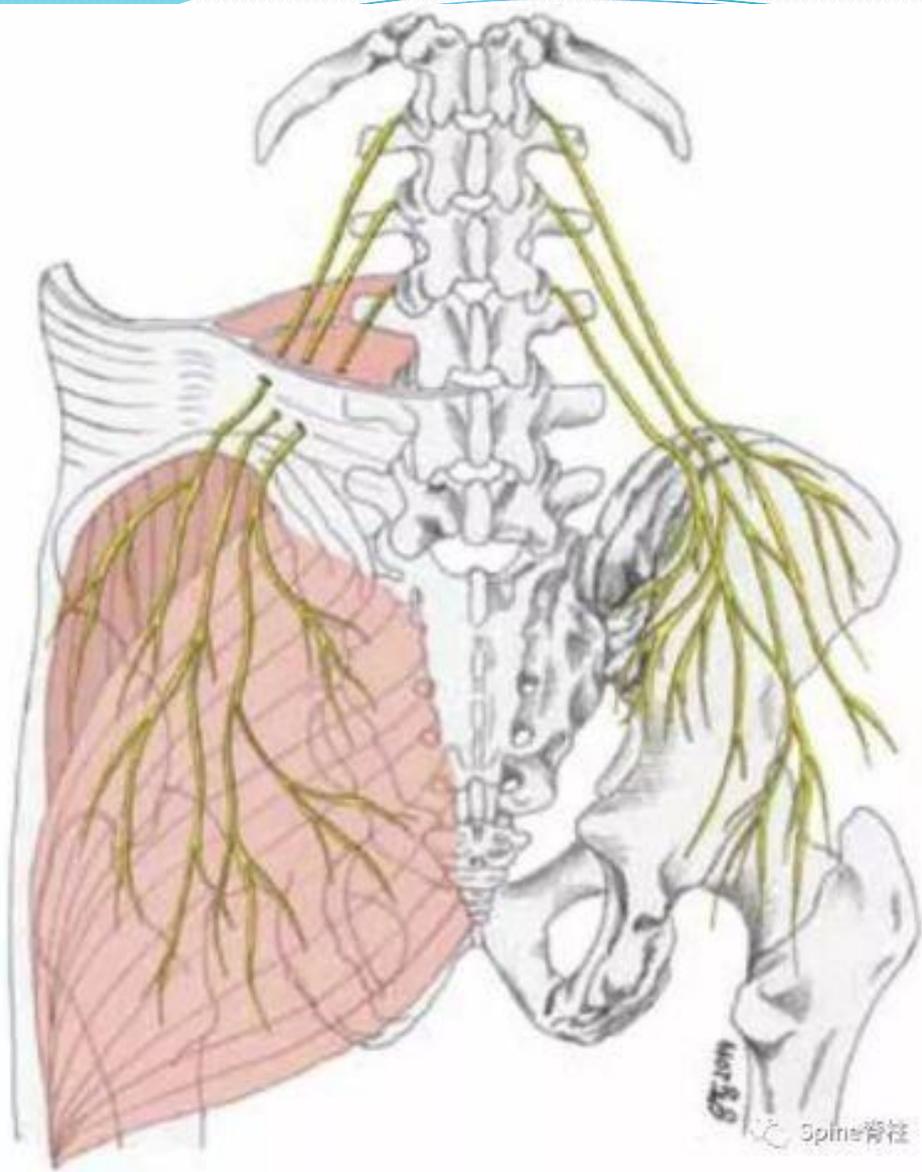
Gluteus maximus



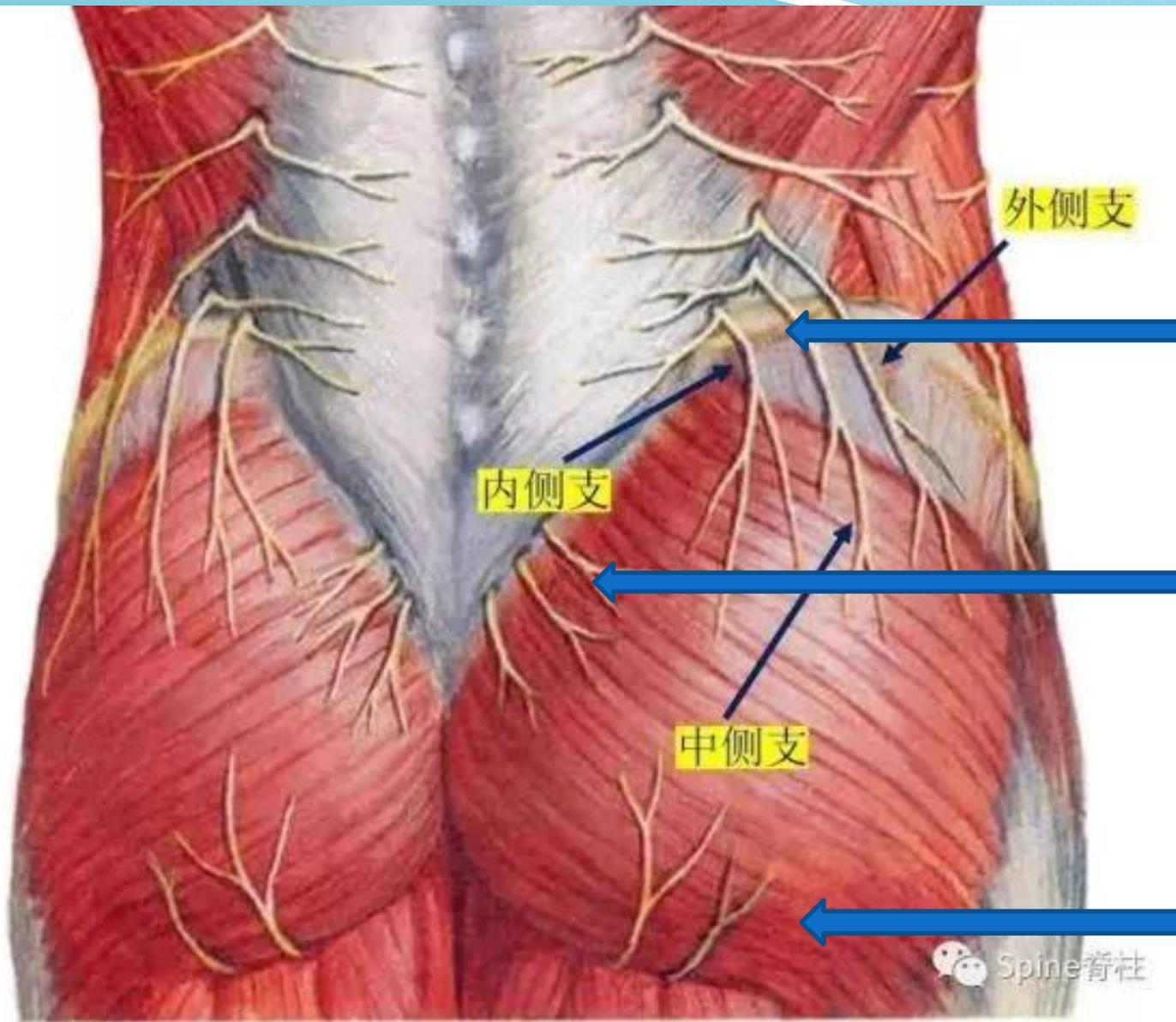


# 体征：

- 在臀上皮神经经过髂骨嵴处有明显压痛点（trigger point）；
- 向臀部放射疼痛，
- 有时可触及髂周条索状结节。
- 触诊时需先定位髂后上棘，沿髂后上棘向外约6-7cm，且后正中线向外7-8cm可定位到压痛点，这对明确诊断臀上皮神经卡压综合征非常重要。
- Tinel征可阳性，可查及臀上部感觉减退或痛觉过敏，但肌肉收缩运动无影响，取坐位或弯腰时患者疼痛加重。



- 臀上皮神经是由L1-3脊神经后外侧支组成
- 从胸腰筋膜穿过到达臀上皮肤。



外侧支

臀上皮神经

内侧支

臀中皮神经

中侧支

臀下皮神经

腹外斜肌

背阔肌

臀上皮神经

髂嵴



