

梨狀肌症候群 (Piriformis Syndrome)

一、梨狀肌介紹

梨狀肌 (Piriformis Muscle) 是位在臀部深處的一條肌肉，起點在薦椎，終點在股骨大轉子 (圖 1)。它可以使髖關節做出外轉 (external rotation) 的動作，並與其他臀部肌肉共同維持骨盆和髖關節的穩定度及活動度。坐骨神經 (Sciatic Nerve) 恰好位在梨狀肌附近，所以這條肌肉若是發炎、腫脹或緊繃時，可能會影響坐骨神經而發生大腿麻痛等現象。

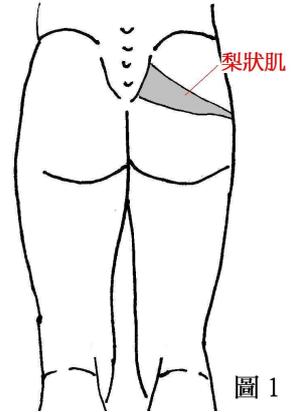


圖 1

二、症狀

梨狀肌症候群常見於女性，患者疼痛或感覺異常的部位可能遍及腰部、下背、鼠蹊部、會陰部、臀部、髖部、大腿後側、小腿、足部等 (圖 2)。嚴重發作時會跛行或甚至痛得無法走路，而且長時間坐姿下也會因為臀部受壓迫而使疼痛加劇。

坐骨神經痛 (Sciatica) 的病因很多種，梨狀肌症候群只是其中一項。因為症狀類似，常常會被誤解為腰椎椎間盤突出 (HIVD) 引起的坐骨神經痛。其實兩者所造成的原因是不同的，要區別清楚才能針對問題做治療。

三、造成原因

造成梨狀肌症候群的原因很多，主要有：

- 肌筋膜疼痛症候群：梨狀肌激痛點誘發疼痛。
- 梨狀肌壓迫到附近的血管或神經。
- 薦髂關節 (Sacroiliac Joint) 功能異常。

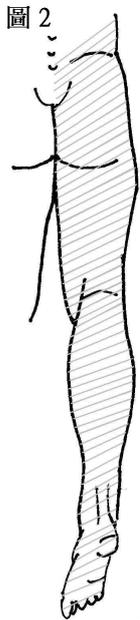
舉例一些日常生活的動作：跌坐在地上、搬重物扭腰、用力踢腳、需要快速改變方向的運動 (如網球、足球、籃球、玩呼拉圈等) 等，這些都會使梨狀肌受外力造成直接傷害。

引起此症狀的原因大部分也跟長時間不良姿勢有關：長時間久站、久坐不動 (辦公人員、騎腳踏車、開車等)、翹腳兩腿交疊坐、坐在又低又硬的板凳上等。

四、治療方法

1. 物理治療儀器：熱敷、短波、超音波、電療…等。
2. 復健運動

i. 深度按摩：躺 (坐) 在地板或不要太軟的床上，將一顆網球放在患側



臀部，靠身體挪動來做適度按摩壓迫。

ii. 牽拉運動：放鬆緊繃肌肉。(圖中示範動作右腳為患側腳)

- ✓ (圖 3) 好側單腳站立，雙手抬高患側腳到臀部高度，感覺到拉扯緊緊的並維持 10 秒鐘。
- ✓ (圖 4) 躺著，好側腳膝蓋彎曲；一手在患側膝蓋，另一手在患側腳踝，將患側腳腳踝放於好側腿上。接著，(圖 5) 將好側腳抬起離地接近胸前，一手將患側膝蓋遠離胸前推，另一手將患側腳踝拉近胸前；感覺到臀部有拉扯緊緊的並維持 10 秒鐘。此動作也可以坐在椅子上做。



圖 3

iii. 提臀運動：強化臀部及髖關節肌肉群，減少因外力造成傷害。

- ✓ (圖 6) 趴著採跪姿，將患側腳抬起維持 10 秒鐘。接著，(圖 7) 放下時患側腳離地懸空並維持 10 秒鐘。



圖 4



圖 6



圖 5



圖 7

3. 根本解決辦法就是在平常多注意生活姿勢與工作習慣，避免持續同一姿勢過久，建議至少每坐半小時或一小時就應該起身活動一下，避免肌肉經常受壓緊繃。