

梨狀肌症候群症狀易忽略 比例上女高於男

[發表醫師] :許文彥 醫師(復健科)

[發布日期] :2011/12/21

「坐骨神經痛」的症狀為疼痛延著坐骨神經的走向，由下背或臀部痛到大腿、膝、小腿、腳背或足底，可以伴隨麻木、刺痛、痠、肌肉緊張，或肌肉無力。最常見的原因是「腰椎椎間盤突出」壓迫腰薦神經根，而導致症狀。有些人的神經被壓迫的位置不在腰椎，而是在臀部梨狀肌的位置，直接壓迫到坐骨神經而造成類似的症狀。

梨狀肌是臀部後側的深層肌肉，是大腿骨的外轉肌肉。坐骨神經大多從梨狀肌的下緣穿出，也因此，當這條肌肉出現問題，過度肥厚、肌肉痙攣、血腫、纖維化、發炎.....都有可能壓迫到坐骨神經而導致症狀。有人估計此症狀約佔坐骨神經痛的6%左右，女性多於男性，約6比1。也因為症狀與椎間盤突出相似，容易被忽略或診斷錯誤。造成梨狀肌症候群的原因很多，可以因跌坐在地或撞擊造成梨狀肌及附近組織腫脹，因而壓迫坐骨神經，亦可能因為過度使用此肌肉、肌筋膜炎疼痛症候群，長期姿勢不良(如單腳站立、三七步、二郎腿、長期髖骨外轉、長短腳...)而造成症狀。亦有少數人會因腫瘤、感染、血腫、血管異常而導致此症狀。

與腰椎椎間盤突出所造成的症狀相比，梨狀肌症候群以臀部疼痛為主，疼痛較少傳到膝蓋以下，患者常抱怨坐椅子或躺床時會加重症狀，在梨狀肌的位置會找到明顯的壓痛點或因痙攣變得較硬的肌肉組織。診斷以臨床症狀及理學檢查為主，若懷疑因腫瘤、感染、膿瘍...時，或保守治療六到八週無效時，可以考慮安排超音波、電腦斷層或核磁共振檢查。

一般來說保守治療效果不錯，約有八成左右的人疼痛在治療後可以減輕50%以上。保守治療包括肌肉鬆弛劑、消炎止痛藥、熱療、超音波、臀部伸展運動、按摩、電療、局部注射類固醇，及改正不良姿勢。注射類固醇到梨狀肌可有快速減輕疼痛，但若只有注射沒做其他治療，疼痛易復發。有人研究用肉毒桿菌素局部注射梨狀肌，效果較類固醇注射佳。若保守治療一段時間均無效，就考慮開刀治療了。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。