

梨狀肌症候群 Piriformis Syndrome

亞東紀念醫院 骨科部 張至宏醫師

◎致病機轉

梨狀肌是臀部深處的一塊肌肉，為穩定髖關節肌肉的重要角色，負責協助讓大腿做往外轉的動作，由於坐骨神經剛好穿過梨狀肌或經過它的下方，當梨狀肌受傷時就有可能會造成神經的壓迫，產生類似坐骨神經痛的傳導痛。因此，當梨狀肌變得持續收縮緊繃、發炎腫脹，會壓迫到一旁經過或穿過的坐骨神經，刺激到坐骨神經，引發患者於屁股、髖部附近的疼痛、麻木，這痛也可能會隨著坐骨神經的走向延伸至大腿、小腿，甚至腳底，感到嚴重痙攣性或壓迫性疼痛、灼熱感、刺痛甚至麻木的情形。我們稱為「梨狀肌症候群」。



◎好發族群

引發梨狀肌症候群大多是因為長期的姿勢不良，日常生活中習慣翹二郎腿、站三七步、盤腿坐姿，或是一些長時間需要維持特定姿勢久站或久坐的族群(例：學生、上班族、司機、百貨專櫃人員、不愛活動的老年人)，另一種則是工作或活動中需要頻繁扭轉身體和承受重物的人(例：網球選手、足球選手、籃球員、投手、搬運工、建築工人)，女性比例為男性的六倍。

◎臨床症狀

類似坐骨神經痛為主要表現，感到臀部局部疼痛，有時疼痛會放射至大腿後方或小腿側面，活動、走路、長時間久坐等可加重症狀，反覆發作，觸診會有觸痛敏感，小腿以下皮膚感覺異常；嚴重時小腿肌萎縮、肌力喪失、行走不穩、跛行。

◎醫療處置

1. 藥物治療：服用消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑，或局部注射類固醇。
2. 復健治療：急性發炎期需冰敷、休息，慢性期可熱療、超音波、電療、按摩及梨狀肌牽拉伸展運動（加強臀大肌，臀中肌及股二頭肌之肌力以降低梨狀肌所受到緊繃張力）。
3. 手術：一般來說，梨狀肌症候群經由保守治療就能有效緩解，極少數患者需要接受手術治療。

編印單位：骨科部

編印日期：2022年10月15日第二版

全院編碼：亞東醫院出版品 SH612

宗旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任

願景：成為民眾首選的醫學中心