



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

什麼是『梨狀肌症候群』？

「梨狀肌症候群」，又稱為「假性坐骨神經痛」，梨狀肌位於臀部深層，而坐骨神經自腰椎發出後正好通過梨狀肌下方，因此當梨狀肌發炎腫脹或緊繃僵硬就容易壓迫到坐骨神經，產生類似坐骨神經痛的症狀。

症狀

- 臀部劇烈疼痛，疼痛會放射延伸至大腿後方或小腿側面
- 活動、走路、長時間久坐等會加重症狀
- 症狀反覆發作
- 觸診梨狀肌有異常不適感
- 小腿以下皮膚感覺異常
- 嚴重時行走不穩、跛行

好發族群

- 需要長時間維持坐姿或蹲坐
- 椅子軟硬不當
- 習慣性翹腳
- 過度跑跳動作
- 有過臀部挫傷或拉傷等病史
- 女性好發機率較男性高

物理治療

治療的目的在於消除發炎並解除梨狀肌對坐骨神經的壓迫，在「急性期」應休息減少活動，並搭配物理治療降低腫脹及疼痛。

- 冰敷：急性發炎先採用冰敷來降低發炎反應
- 熱敷：幫助達到肌肉放鬆、促進循環等效果
- 電療：幫助達到肌肉放鬆以及止痛的效果

運動治療

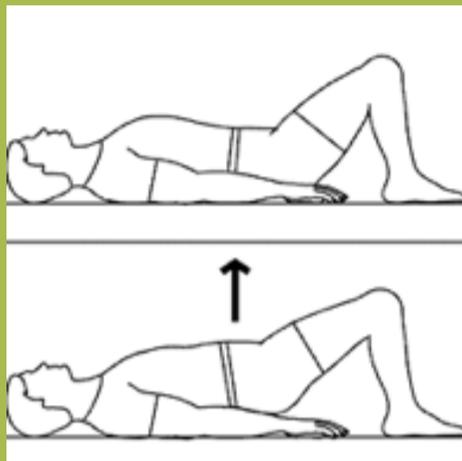
當疼痛稍減緩時可開始進行適當運動治療(何時進行運動治療建議尋求專業物理治療師或醫師諮詢)，對腰臀部肌肉進行功能鍛煉，包括梨狀肌伸展牽拉治療、按摩與肌力訓練以減少肌肉痛，並增加肌肉柔軟度與關節活動度。注意：運動時若有任何不適感或加重症狀時應立即停止並詢問物理治療師

- 橋式運動

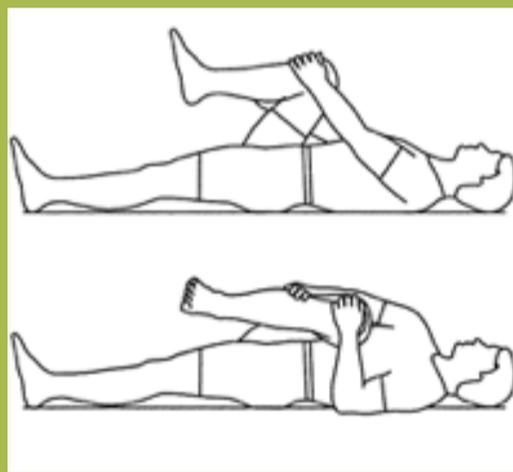


懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

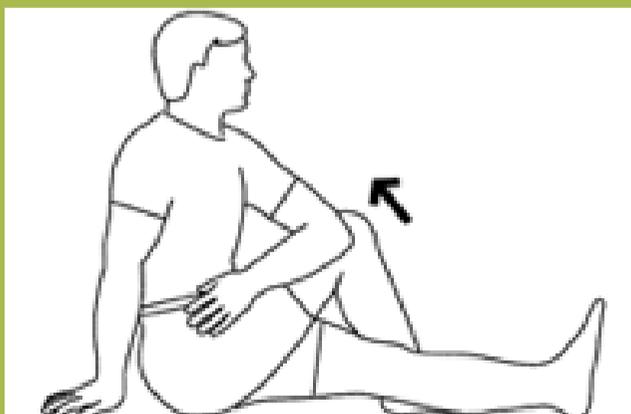


仰躺並將膝蓋彎曲踩在地板上將屁股抬高離開地板並將脊椎維持直線每回重複動作10次，一天2-3回
· 抱膝伸展梨狀肌



仰躺並抱膝經膝蓋往對側肩膀伸展直到臀部深處(梨狀肌)感受到緊緊的每次維持10秒，每回重複動作5-8次，一天2-3回

· 長坐姿伸展梨狀肌





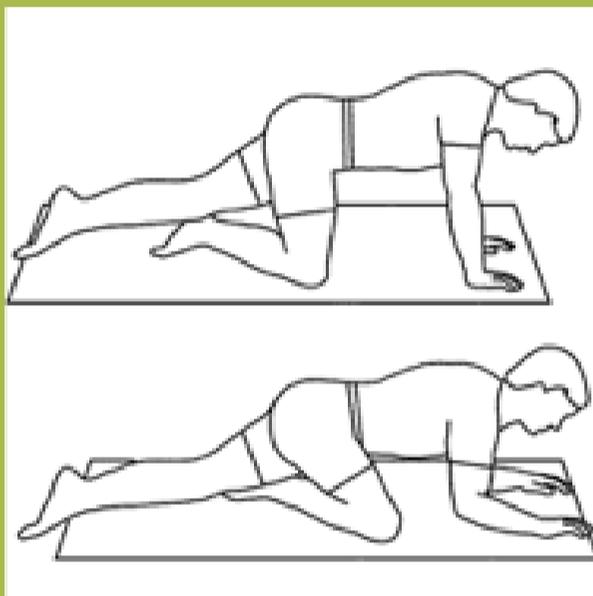
懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

長坐姿將要伸展的該側膝蓋跨過另一側伸直的腿，並使用手肘將膝蓋往對側下壓伸展。

每次維持10秒，每回重複動作5-8次，一天2-3回

· 四點趴姿伸展梨狀肌



趴姿，並將要伸展的該側髖關節外轉讓下肢呈現「4字型」如圖直到臀部深處(梨狀肌)感受到緊緊的每次維持10秒，每回重複動作5-8次，一天2-3回

結語

當臀部有異樣或是壓痛點、腳麻等現象時應立即就醫尋求專業鑑別診斷，平時應多做運動及伸展，但不可勉強執行強度太高的運動，否則很容易拉傷梨狀肌唷！也可以詢問專業的物理治療師由治療師教導正確姿勢。