

[祝君健康]

梨狀肌綜合征

梨狀肌綜合症是指由於梨狀肌損傷而壓迫坐骨神經所引起的一側臀腿疼痛為主的病症。本病一般屬中醫‘痹症’、‘筋痹’的範疇。

梨狀肌是臀部的深部肌肉。梨狀肌起於第2、3、4 骶椎前面，分佈於小骨盆的內面，經坐骨大孔入臀部，止於股骨大粗隆。梨狀肌主要是協同其他肌肉完成大的外旋動作。坐骨神經走行恰好經梨狀肌下孔穿出骨盆到臀部。梨狀肌和坐骨神經的解剖關係非常密切，梨狀肌若受損傷或梨狀肌與坐骨神經解剖發生變異就可能使坐骨神經受到擠壓而發生各種症狀。

梨狀肌可因某種激烈或不協調的運動，如髖關節急劇外旋、梨狀肌猛烈收縮或髖關節突然內收、內旋使梨狀肌受到牽拉等而發生急性損傷，引致梨狀肌充血、水腫、痙攣。如梨狀肌急性損傷未獲得及時治療或因梨狀肌經常處於過度緊張、牽拉狀態而造成梨狀肌勞損，慢性勞損可使該肌持續性充血、水腫痙攣以致梨狀肌肥厚、硬化或粘連等刺激或壓迫坐骨神經而引起臀腿痛。

疼痛是梨狀肌綜合征的主要表現。疼痛以臀部為主，並可向下肢放射，患者可感覺疼痛位置較深，放散時主要向同側下肢的後面或後外側，有的還會伴有小腿外側麻木、會陰部不適等。疼痛嚴重的臀部呈現“刀割樣”或“灼燒樣”的疼痛，下肢屈曲困難，影響夜間睡眠。大小便、咳嗽、打噴嚏等因增加腹壓而使下肢放射痛感加重。

梨狀肌一般有臀腿部由外傷史，或在過度勞累、受涼後發病。臀部疼痛並沿坐骨神經向下肢放射，活動時加劇，一般無腰痛。梨狀肌有深壓痛，直腿抬高 60 度以內明顯受限，梨狀肌緊張試驗陽性。本病需與腰椎間盤突出症、臀上皮神經損傷、慢性腰部勞損相鑒別。X 線檢查，可排除髖部骨性疾病。

推拿手法及針灸是臨床上梨狀肌綜合征的主要治療方法。可以明顯改善症狀，緩解病人的痛苦。

一.推拿治療

按摩揉推法：術者雙手交叉用力揉按臀部痛點，患者可有發熱舒適感。

彈撥點撥法：術者雙手拇指相疊壓，在鈍厚或變硬的梨狀肌部位用力



深壓並來回撥動，彈拔方向應與梨狀肌纖維方向垂直。彈拔 10~20 次左右。

按壓法：醫者雙手交叉按壓痛點 1 分鐘左右。每週 2~3 次

二.針灸治療:取患側穴位

阿是穴 環跳 殷門 承扶 委中 承山 昆侖等

留針 15~20 分鐘 每天一次

黃嘉華醫生

2009.2.7