

## 梨狀肌綜合症

筆者早前打完乒乓球後，發現臀部深處一條筋持續扯痛了數天，原本以為只是運動後的肌肉疲勞，後來痛楚加劇便即諮詢脊醫，仔細檢查後發現原來拉傷了『梨狀肌』，結果花了整整一個月時間醫治才康復呢!!

### 什麼是梨狀肌？

人體有兩塊梨狀肌，位於左右臀部，它們因呈三角形形狀似梨子而得名。梨狀肌的「主要」功能是協助大腿做往外旋的動作，而梨狀肌還具有「次要」功能，每當我們走路、跑步或爬樓梯時，我們都靠梨狀肌收縮來完成相關動作。

### 梨狀肌綜合症的成因

梨狀肌位於臀部深層位置，可以因為久坐、坐姿不當、勞損、拉傷或骶髭關節錯位等刺激，引致肌肉痙攣收縮甚至無菌性炎症，症狀可見臀部內側疼痛。若炎症壓迫鄰近的坐骨神經線，便會誘發坐骨神經痛，痛甚者可出現同側大腿後側至小腿的疼痛、麻痺、燒灼等不適感。

典型症狀包括：

- 臀部隱隱作痛
- 大腿背部疼痛，可能延伸到小腿和腳部（坐骨神經痛）
- 上樓或上坡時疼痛
- 久坐後疼痛加劇
- 髖關節緊繃
- 躺下時可能感覺更好

### 治療梨狀肌綜合症

一旦診斷出梨狀肌綜合症，就可嘗試進行物理治療。通過在梨狀肌肌腹、肌肉附著部位進行相應的手法放鬆，從而達到鬆解痙攣及舒張肌肉。如果患者的症狀通過物理治療未能有顯著改善，則應進一步調查，以確保沒有任何遺漏。如果診斷仍然是「原發性」梨狀肌綜合症，



則可以考慮二線治療，例如注射。梨狀肌、膕繩肌和髂伸肌的伸展運動可能有助於減少坐骨神經的痛症並恢復患者的活動幅度。

大家運動前後也請謹記做足拉筋動作，好好自我保護啊!!

資料來源: 亞洲專科醫生網、香港經濟日報、hkerdr.com