



## 梨狀肌綜合症 (Piriformis Syndrome)

梨狀肌是一條位於臀部深層的肌肉，橫越臀部深處，止於大腿上端，負責控制大腿轉及髖關節轉動。所謂梨狀肌綜合症是指由於梨狀肌痙攣而引致的腿部及臀部不適。

由於坐骨神經線 (Sciatic Nerve) 是從腰椎伸展出來走向大腿後方時，必須經過梨狀肌的下方；於是如果梨狀肌痙攣或收縮便會對坐骨神經造成壓力而產生痛楚或麻痺，影響範圍可達小腿或腳掌，這種症狀與由於腰椎病原所產生的坐骨神經痛非常相似。然而，梨狀肌所引起的坐骨神經痛楚，徵狀多數與大腿活動有關連（例如長時間走路或站立），但腰部的活動卻未必會產生任何不適。

治療的基礎是要病人理解梨狀肌受壓的原因，而大部分痛楚都是由於梨狀肌痙攣而引致。不正確的姿勢或長時間停留於／重複某一個動作便容易導致痙攣。物理治療師會詳細瞭解及分析病人的日常生活或工作需要，從而理解引致梨狀肌痙攣的原因，這樣才可提供合適的預防及改善方法。當找到病因後，便可利用電療法、熱療法、手力治療法及舒展運動去治療痙攣所引致的痛楚。病人亦必須鍛煉及實習舒展運動以舒緩日常生活所引致的梨狀肌痙攣。大部分病人都會在接受治療後有明顯的改善。但若不能舒緩梨狀肌的痙攣或有其他緣故及病變而引致梨狀肌縮短，病人便可能需要被轉介至醫生處接受注射治療。

如有任何查詢，可電郵至: [info@medi-co.com.au](mailto:info@medi-co.com.au)。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。