

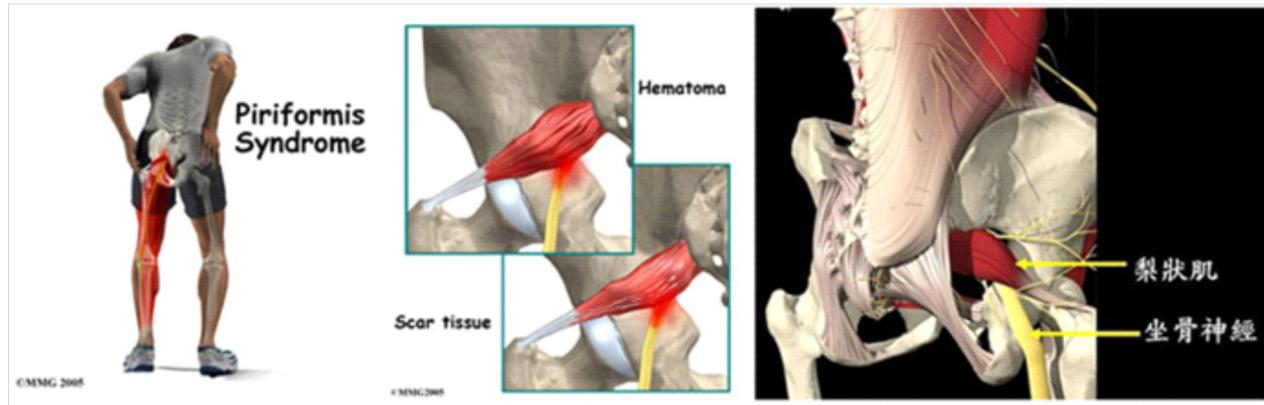
坐骨神經痛的物理治療



■ 什麼是坐骨神經？

坐骨神經是由我們人體的第2~第5條的腰椎神經及兩條薦椎神經結合而成，它的出處位於梨狀肌下方，穿過後到達大腿後側、膝蓋外側、小腿前後側及腳背。而坐骨神經痛的原因有幾種：

- (1) 經X光診查長骨刺壓迫到神經。
- (2) 因外力或是長期姿勢不良導致的椎間盤突出，壓迫到腰椎及薦椎神經。
- (3) 梨狀肌肌腱炎，當梨狀肌變得很緊繃，甚至是痙攣的時候，就會壓迫到下面的坐骨神經，造成病人很典型的坐骨神經痛，本篇即在介紹梨狀肌症候群。



■ 梨狀肌症候群

梨狀肌是臀部深層的肌肉，收縮時可以讓大腿做出向外轉動的動作。如果長時間久坐，尤其是坐在太低或是太硬的椅子上，長蹲或是走遠路均會造成梨狀肌的疲勞、發炎、痙攣的狀況。

梨狀肌症候群好發族群為家庭主婦、公車司機、計程車司機、工人。

梨狀肌症候群初期會有坐立難安的情況，並且慢慢會有刺痛、麻痛一路痛到腳底的感覺，覺得腳沒有力氣，走路一跛一跛的。

■ 梨狀肌症候群的治療

治療步驟

- 1/ 深層熱(微波、磁場熱療)15分鐘，放鬆位於臀部深層的梨狀肌，促進血液循環，使得臀部深層循環增加，代謝停滯在梨狀肌周圍的廢物，供給足夠的養分及氧氣使發炎組織修復。
- 2/ 超音波、雷射治療，約5~10分鐘，此治療項目可以直接針對發炎的梨狀肌給予立即的修復，並且使得發炎周圍組織排列整齊，避免受傷組織的沾黏。
- 3/ 中頻干擾波的電療，約進行15分鐘，目的是為了讓深層熱所帶來的養分及氧氣能夠充分被受傷的梨狀肌於利用，並且可以持續放鬆梨狀肌，達到止痛效果。

恢復所需要的時間與發生的原因和神經壓迫的嚴重程度有很大的差異，有些人可能治療1個療程即有改善，有些人的療程則是數週或到3個月以上，不過可以確定的是一開始立即且密切的配合物理治療，絕對是有益無害!

■ 居家運動訓練

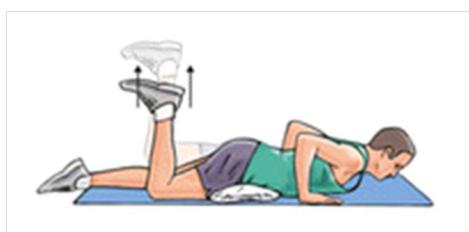
- (1) **臀部肌肉的伸展**，左腳跨在右膝，右腳往上抬靠近身體(可由手置右膝後幫忙拉向身體)，此動作是伸展左臀的梨狀肌，時間約1分鐘，換邊伸展右臀，共3~5次。



- (2) **腿後肌伸展**，採站立姿勢，要伸展的腳伸直放在小板凳上，上半身前傾，雙手合併延著抬在小板凳上那隻腳的膝蓋向下滑，直到大腿後側肌肉有拉緊的感覺，伸展時間約1分鐘，換腳做同樣的動作3~5次。



- (3) **趴姿腳上踢**，此動作是趴在床上進行，患側腳膝蓋彎曲90度，用臀部的力量將腿抬高約20~30公分(腳踢向天花板的動作)，維持10後慢慢放下，共10~20次



■ 日常生活需注意的事項

- 1、不要坐太矮或是太硬的椅子，也不要蹲太久走太久。
- 2、坐者的時候，盡量不要翹二郎腿。
- 3、常常在家做梨狀肌和大腿肌肉的伸展運動。
- 4、可以請家人用按摩的方式幫助肌肉放鬆。
- 5、盡量避免穿高跟的鞋子，應穿柔軟的平底鞋。
- 6、坐著時，最好隔30分鐘就要起身行走動一動，避免梨狀肌長時間被壓迫。

