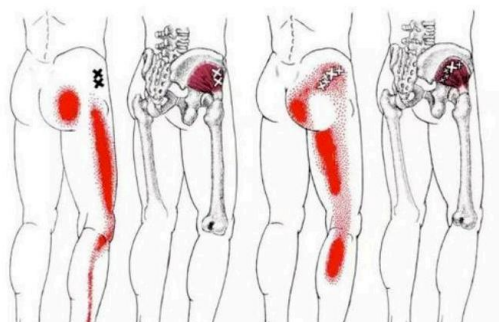


久坐党请注意：屁股疼也是病，别再“忍气臀深”了

医生
我久坐后屁股痛
双腿还麻麻的
但真不是我腰不好！

还真被你说对了，问题可能真不在腰，这个病经常伪装成坐骨神经痛，让你坐不住、站不久、走不远。今天，小爱一文带你拆穿**深臀综合症**的真面目。

深臀综合征，是指臀部深层神经或血管因长期受压引发的疼痛综合征。疼痛部位通常位于臀部后侧深处，难以准确定位，可能伴随酸胀、麻木感，甚至放射至大腿后或外侧，基本不过膝。



它是臀部深层肌肉、筋膜等组织因慢性损伤等引发炎症、水肿或粘连，进而刺激或压迫坐骨神经干，导致臀部、髋后方及下肢疼痛甚至麻木的一类疾病。

简单来说就是因为臀部深层的肌肉变得紧张、僵硬之后，挤压到了从中穿行的坐骨神经，从而产生一系列的症狀。

也有人称之为**梨状肌综合症**，但事实上受影响的肌肉往往不止梨状肌这一条，坐骨神经通常从梨状肌下方穿出，然后从上往下穿过肌肉，其中，任何一条肌肉变得紧张痉挛，都会卡压到坐骨神经，所以就叫它深臀综合症了。

深臀综合征主要表现为臀部深层酸胀痛、刺痛或烧灼样疼痛，可出现向下肢放射。**久坐、跷二郎腿、弯腰时明显加重。**



久坐党快来自测，如果你出现了以下症状，那么你很有可能就是深臀综合症：

1) 坐20-30分钟臀部逐渐出现疼痛，而且越来越痛。痛点常出现在后口袋放钱包的位置。

- 2) 髋关节活动时，例如走路过程中会疼痛，因此常会出现跛行。
- 3) 跨大步会出现疼痛。
- 4) 走路时在脚跟着地的瞬间感觉一侧臀部及附近疼痛。
- 5) 久坐后若压迫到坐骨神经，酸麻痛可能传到患侧下肢。
- 6) 突发一侧臀部剧痛，逐渐出现这侧大腿后或外侧疼痛、酸胀不适等。

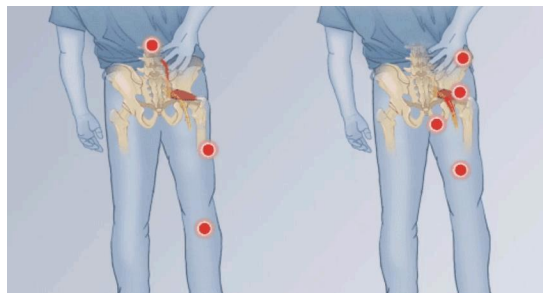
请在手机微信登录投票

自测结果： 单选

A.1-3项符合

B.4-6项符合

如果你选择A，说明肌肉刚“闹情绪”，以姿势调整+居家拉伸为主，1-2周多可自愈。
如果你选择B且伴有跛行或夜间痛醒的情况，那么建议你去医院做个**彩超、核磁检查**，这种情况就不建议你在家自行诊断了。



深臀综合征是由哪些原因引起的呢？

○ 肌肉功能障碍

久坐、长时间骑行或长跑等重复性动作，使臀深部肌群（梨状肌、闭孔内肌、上孖肌）处于持续收缩或牵拉状态，导致慢性劳损、炎症水肿和痉挛，进而压迫坐骨神经。

○ 臀部直接外伤（跌倒、撞击）或术后瘢痕形成

可诱发局部炎症、纤维组织增生及粘连，降低坐骨神经滑动空间，产生机械性卡压。就比如骶尾骨（尾巴骨）摔过，或者是多次打屁股针形成的瘢痕等。

○ 解剖变异

梨状肌、闭孔内肌、上孖肌等深臀肌的起点、走行或肌腹形态存在先天变异，使坐骨神经在肌肉收缩或炎性肿胀时更易受到挤压。

关于深臀综合症的预防，小爱帮大家请教了**武汉市第四医院康复医学科主任韩红**：

1.调整坐姿

避免跷二郎腿，双脚平放地面，膝盖与髋关节呈90°。

使用腰生物力学垫支撑腰椎，每隔30分钟起身活动2分钟。
疼痛侧臀部垫小软枕，减轻局部压迫。

2.定时活动

每坐1小时起身活动5分钟，可做原地踏步或深蹲。
利用喝水、上厕所等机会走动，避免连续久坐。

3.拉伸放松

梨状肌拉伸：仰卧屈膝，将疼痛侧脚踝放于对侧膝盖，双手抱腿向胸口拉，保持十五秒，重复三组注意牵伸肌肉放回原位动作缓慢轻柔。

臀大肌放松：用泡沫轴或筋膜球滚动臀部后侧肌肉，每次两分钟左右。

4.强化臀肌

每天进行臀桥、蚌式开合、侧卧抬腿等训练，增强臀中肌和梨状肌力量。

瑜伽中的“鸽子式”“猫牛式”有助于拉伸臀部深层筋膜。

避免过度训练：健身时避免单一臀肌训练过量，注意全身肌肉平衡发展。

如果疼痛还是无法得到缓解，**建议到医院进行康复治疗，科学地缓解疼痛**

治疗需遵循“个体化、阶梯化、多模式干预”原则，核心目标是解除神经卡压、缓解疼痛、恢复功能。

1.药物治疗：疼痛严重时可口服非甾体类抗炎药，如布洛芬、双氯芬酸钠、塞来昔布等，以减轻疼痛和炎症。严重情况还可遵医嘱使用肌肉松弛剂，缓解肌肉痉挛。若伴有神经病理性疼痛，可加用加巴喷丁、普瑞巴林等药物。

2.物理治疗：温热敷、红外线等促进局部血液循环，缓解肌肉紧张；冲击波疗法等物理因子治疗手段，也可通过改善局部血流和组织代谢，促进炎症消散和组织修复。

3.注射治疗：糖皮质激素局部注射、超声引导下精准注射是治疗深部臀肌综合征的有效方法，可减轻局部炎症和神经卡压症状。能明显改善髋关节疼痛和屈曲、内收和内旋角度，改善髋关节的功能，但需要到医院就诊后按照病情安排。

4.手法治疗：就诊康复科，康复治疗师通过筋膜松解、关节松动术等技术缓解肌肉痉挛。肌筋膜松解术通过放松收缩的肌肉、改善血液、氧气和淋巴循环以及刺激肌肉的牵张反射来治疗骨骼肌黏连和疼痛。

对于症状严重、保守治疗无效者，可考虑手术治疗，如臀肌筋膜松解术、坐骨神经减压术等，以解除神经卡压，缓解疼痛，改善功能。

本期撰稿：洪芷瑄

专业指导：康复医学科主任韩红