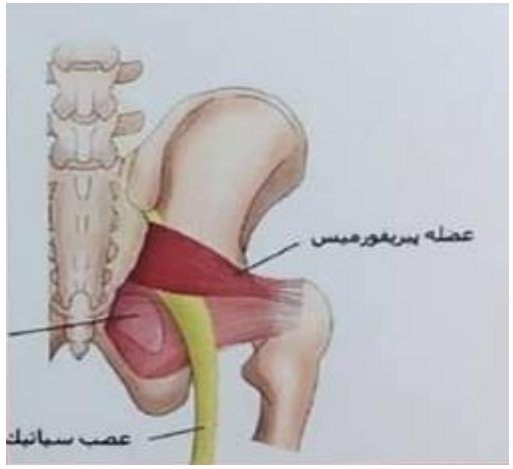
عضله پیریفورمیس عضله کوچکی است که در عمق لگن و باسن قرارگرفته واز یک طرف به استخوان ساکروم یا خاجی و از طرف دیگر به قسمت های بالایی استخوان ران می چسبد . وظیفه عضله پیریفورمیس چرخش خارجی ران و دور کردن آن از محور مرکزی بدن است . عصب سیاتیک در ناحیه کمر از نخاع جا شده و از کنار این عضله و گاهی از داخل این عضله عبور می کند و به اندام تحتانی گسترش پیدا می کند. اهمیت این عضله در درد های لگن و باسن ، ناشی از نزدیکی آن با عصب سیاتیک است .



سندرم پیریفورمیس بیماری است که در آن به علت سفت شدن یا اسپاسم عضله پیریفورمیس عصب سیاتیک تحت فشار قرار می گیرد وموجب احساس درد در باسن و انتشار این درد به ناحیه کمر و یا به پشت ران می گردد . درد در ایستادن و نشستن طولانی مدت و یا در چمباتمه زدن تشدید می شود .بیمار در چرخش های اندام تحتانی درد شدید دارد و لمس و فشار موضعی بر روی عضله در ناحیه باسن درد ناک است .

علائم

بیمار در حین پیاده شدن از ماشین وقتی پای خود را از روی صندلی به خارج می گذارد احساس درد می کند .
بیمار تمایل دارد در حین ایستادن پا را کمی خارج قرار دهد و به بیرون بچرخاند تا احساس درد را کاهش دهد .
بیمار در حین راه رفتن پاشنه خود را خوب زمین نمی گذارد و طول قدمش را کوتاهتر می کند .

رعایت نکات زیر توصیه می گردد :

- ✓ ازنشستن طولانی مدت اجتناب کنید هر ۲۰ دقیقه یک بار چند قدم راه بروید .
- ✓ قبل از فعالیت های ورزشی بدن خود را با نرمش های کششی گرم کنید .
- ✓ بعد از فعالیت ورزشی تا برگشت کامل آرامش عضلات ، استراحت کنید .

- ✓ همواره طول عضلات خود را با تمرینات کششی بلند نگهدارید.
- ✓ آبدرمانی و راه رفتن در استخر بسیار مفید است
- ✓ گرمای موضعی و ماساژ به کاهش درد کمک می کند .

ورزش های درمانی

۱ – در حالت خوابیده قرار بکیرید . پای طرف دردناک را از مفصل لگن کمتر از ۶۰ درجه خم کنید و کف پا را روی زمین بگذارید ، به کمک دست یا پای مقابل زانو را به طرف مقابل بکشید ، ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .



۲- در حالت نشسته روی صندلی مچ پای سمت دردناک را روی زانوی سمت سالم قرار دهید ، تنه را کمی به جلو خم کنید و زانو را به سمت پایین فشار بیاورید



۳– به پشت دراز بکشید مچ پای سمت دردناک را روی سمت سالم قرار دهید و ران سمت سالم را به سمت خود بکشید در صورت لزوم می توانید از یک بند استفاده کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .



.

۴ – به پهلوی سالم بخوابید زانو ها را کمی خم کنید و زانوی سمت دردناک را بالا ببرید ۲۰ بار تکرار کنید.



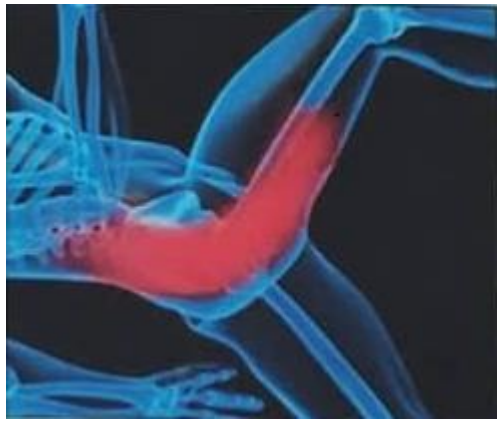
سلامتی شما آرزوی همیشگی ماست

بااستفاده از بارکد خوان گوشیهای هوشمند میتوانید بارکدزیررا اسکن و آموزش مندرج دراین برگه را در موبایل خود ذخیره کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی شهیدرجائی

سندرم پیریفورمیس



(واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین – ویرایش اسفند ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی ، ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸

با تایید و نظارت آقای دکتر کیالها، متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد