

عضله پیریفورمیس عضله کوچکی است که در عمق لگن و باسن قرار گرفته و از 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 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 و موجب 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:

- ✓ از نشستن 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 بگیرید. 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.

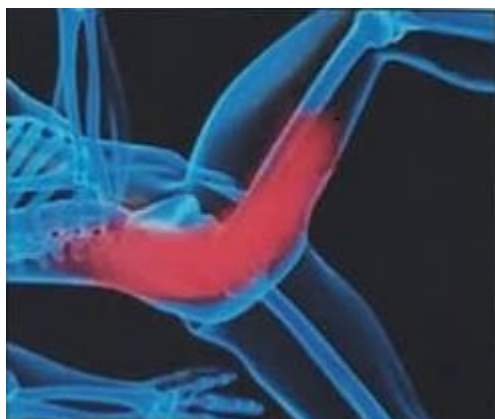




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

سندرم پیریفورمیس



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر علیزاده

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

بازنگری: تابستان ۱۴۰۵

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

در صورت داشتن سوال در منزل از ساعت ۸ تا ۱۴ (همه روزه
بجز روز های تعطیل) با شماره تلفن ۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-
۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

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.

