



李文鉴医生
疼痛学家
新加坡疼痛护理中心

常易误诊的疼痛—— 屁股痛

‘我有个56岁病人，是名家庭主妇。她投诉右边的臀部常作痛，疼痛还会蔓延到右脚，以致小腿的深部感觉疼痛，也会发麻。

她说，不能单脚站着穿裤子，那会痛得受不了，

如果坐在矮凳上或者坐在地板上，屁股就会痛得怎样都要爬起来。

她留意到坐太久和站太久，都会引发疼痛。如果走一小段路，臀部会比较舒服，但是走太久也不行。走了半小时，除了屁

股痛，右边小腿的疼痛也会发作。

这类疼痛虽不会要命，却影响了她的生活起居和生活素质。

三种发痛原因

这种疼痛虽然常见，却很容易引起误诊，因为有好几种病因都有相似症状。这类疼痛可以来自坐骨，也称为髌骨，也可以来自脊柱。这里且讨论三种情况：

一、髌骨本身的问题：这种情况所引起的臀部疼痛，会叫人痛得难于穿裤子，爬楼梯或者走路。疼痛从坐骨开始，然后蔓延至大腿前部再下到脚。这可以是髌部关节发炎，随着年龄增加引起的退化性骨关节炎的症状便是如此。

关节一旦退化和用残了，关节空隙缩小，润滑胶变干和消失，关节的软骨磨损。关节的骨表面因彼此摩擦，导致溃破，关键的骨质受损。这就是骨关节炎导致的臀部疼痛。

髌骨关节炎的治疗原理是缓解关节的发炎。一般的止痛药对藏在深处的关节是发挥不了作用的。病人需持续锻炼，加强关节附近肌肉的力量和减轻关节所需承受的压力。

坐在软沙发上更痛

二、局部肌肉扭伤：肌肉扭伤者坐下时，坐骨周围臀部的疼痛会加剧，坐在软椅子和沙发上还会更加痛。扭伤的肌肉疼痛，与髌骨疼痛或者神经痛类似，只有熟悉这类疼痛的专家能分辨它们之间的不同。一般医生容易误诊，或者觉察不到，或者作出错误的判断。

这种肌肉扭伤称为梨状肌综合征，是肌肉问题多于神经线问题，虽然疼痛也会蔓延至小腿。梨状肌是腹股沟的一小束肌肉，从坐骨伸展到外部的髌骨。坐骨神经长得很靠近梨状肌，有约一成的人，坐骨神经还穿过其肌肉纤维。如果梨状肌变绷紧或者抽搐，在梨状肌底下的坐骨神经就会受到压力。

梨状肌综合征的发生，最常见原因就是肌肉缩短、神经被压。此外，臀部肌肉使用过度也会使得梨状肌痉挛。其他原因还包括姿势不良和身体机械功能差等。

坐骨神经痛

三、脊柱传来的疼痛：很多医生容易把背部、臀部和腿脚同时发生的疼痛视为脊椎骨的问题。腰部脊柱的神经线受到压迫引起的疼痛，会包括臀部和腿脚。坐着也会痛，不过，却要比局部病理引发的疼痛轻微些，倒是站和走路时会引起疼痛，所以这类病人走一小段路就想坐下休息。

脊柱引起的不同程度的臀部和腿脚痛，可以是因为神经性受到压迫，特别是那些伸延到腿脚的神经线，如第4和第5根腰椎之间，第5根腰椎和骶骨之间的神经线。这就是坐骨神经痛。为了治疗方便，神经受压迫的病情又分为轻微、中等和严重。只有当神经线严重受压时，才会有神经损伤的危险，那会使得神经反应衰弱甚至瘫痪。

由臀部蔓延至腿脚的疼痛，一般会演变为麻痹然后感觉衰弱。如果三种症状都出现，这种神经性受压的预后就不好。

导致臀部疼痛的导因有多种。(档案照片)

接受诊断 及时治疗

从以上分析，大家会明白一种疼痛的发生，原因可以是多方面的。重要的是要及时接受诊断和治疗。由于病情不同，治疗方法也不同；有的只需吃药或者接受物理治疗，有的需要接受微创治疗，有的则只有开刀手术能帮得上忙。

李文鉴医生、张浩昌医生与陈美娥医师在保健美容展的联合讲座

日期与时间：4月14日 下午5时15分