

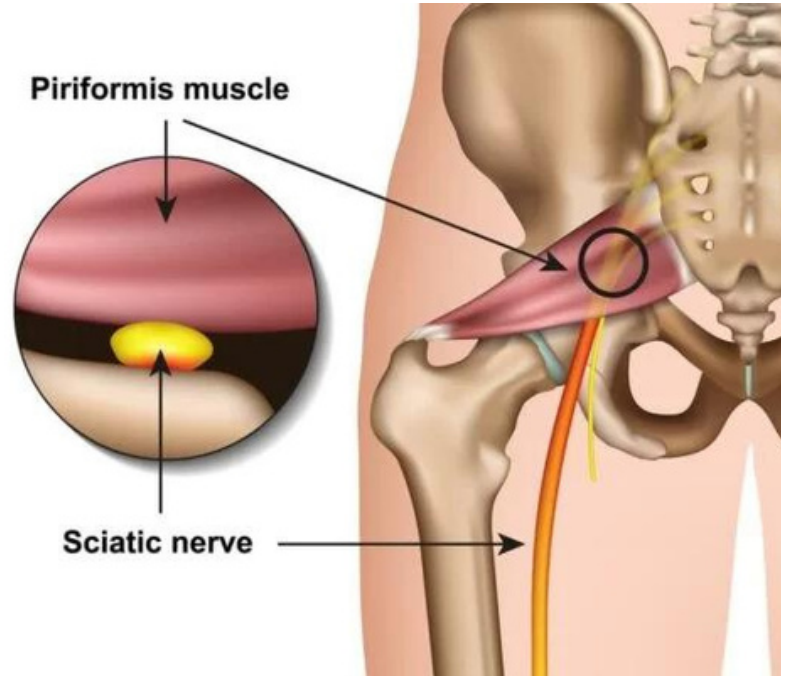
โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท PIRIFORMIS SYNDROME

➡ สาเหตุของโรค

เกิดจากเส้นประสาทไขสันหลังถูกกล้ามเนื้อพริฟอร์มิสกดทับ ทำให้มีอาการปวดร้าวจากสะโพกลงต้นขาด้านหลัง ลักษณะเหมือนไฟช็อตหรือแสบร้อน อาจมีอาการชาหรือเป็นตะคริวร่วมด้วยได้

ผู้ป่วยมักมีอาการเมื่อกำลังเคลื่อนไหวพริฟอร์มิสเกิดการตึงตัว ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจากสาเหตุ ดังต่อไปนี้

- การบาดเจ็บบริเวณก้นหรือสะโพก
- การขยายขนาดของกล้ามเนื้อ เนื่องจากการซ้อมกีฬา หรือเล่นกีฬาบางชนิด เช่น ยกน้ำหนัก
- การนั่งเป็นเวลานาน เช่น การทำงานออฟฟิศ การขับรถ เป็นต้น
- ลักษณะทางกายวิภาคของผู้ป่วยบางราย เช่น การมีแขนงของเส้นประสาทไขสันหลัง



➡ การรักษา

- หลีกเลี่ยงการใช้งานกล้ามเนื้อ เช่น การยืนนาน การนั่งท่าเดิมนานๆ
- การใช้ยา เช่น ยาคลายกล้ามเนื้อ(muscle relaxant) ยาแก้อักเสบกลุ่ม NSAIDs
- การกายภาพบำบัด เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การนวด การใช้เครื่องมือทางกายภาพ
- การลงเข็มคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุด (Trigger point elimination by dry-needling technique)
- การฉีดยาเพื่อคลายกล้ามเนื้อพริฟอร์มิส
 - การฉีดยาเตียรอยด์/ ยาชา
 - การฉีดยาโบท็อกซ์
 - การฉีดยาละลายกล้ามเนื้อ (Prolotherapy)

หากการใช้ยาและการกายภาพบำบัดไม่ได้ผล อาจพิจารณาการผ่าตัดเพื่อลดการกดเบียดหรือคลายพังผืดบริเวณรอบๆ เส้นประสาทไขสันหลัง อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางรายอาจจะมีอาการของโรคแม้ได้รับการผ่าตัดไปแล้ว

➡ การพยากรณ์โรค

โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นหลังการลงเข็มคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุด หรือการฉีดยาเพื่อคลายกล้ามเนื้อ(trigger point injection) ร่วมกับการทำกายภาพบำบัด และมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำค่อนข้างต่ำ ในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดอาจใช้เวลา 2-3 เดือนเพื่อฟื้นตัว

อาการที่พบบ่อย

- ปวดสะโพกหรือก้นเรื้อรัง
- ปวดสะโพกหรือก้นเวลาจะลุกหลังตื่นนอน
- ไม่สามารถนั่งนานๆ ได้ เนื่องจากอาการปวด
- อาการปวดสะโพกหรือก้นมักเป็นมากขึ้นเวลาขยับข้อสะโพก

เมื่อตรวจร่างกาย ผู้ป่วยมักมีอาการปวดสะโพกร้าวลงต้นขาด้านหลัง ในบางรายอาจร้าวลงถึงข้อเท้า ร่วมกับพบจุดกดเจ็บบริเวณก้น(sciatic notch) และอาการจะเป็นมากขึ้นเมื่อให้ผู้ป่วยงอสะโพก(flexion) หุบสะโพก(adduction) และบิดต้นขาเข้าด้านใน(internal rotation) พร้อมกัน