

# WFH 久坐屁股痛 損梨狀肌手尾長

## 留意坐姿站姿運動姿 及早矯正盆骨錯位



■ 註冊脊醫何根榮

疫情反覆，不少人或需面對 Work From Home (宅家工作) 的工作模式，日日宅家坐 8、9 小時，不知不覺間為身體帶來很多問題，其中屁股痛就是其中一例。腰痛、肩頸痛是都市人常見的痛症，不少患者都會主動去問點樣醫治，或自行上網找資料，然而當疼痛的是屁股肌肉，好多人會覺得尷尬，寧可選擇逃避導致延誤醫治。有註冊脊醫表示，若只是臀部酸痛，很可能只是「梨狀肌綜合症」，若不及時接受治療，就會引發更嚴重的坐骨神經痛，手尾可能更長。

**註**冊脊醫、脊骨神經科醫生何根榮說：「梨狀肌深藏在臀部最厚的肌肉（臀大肌）之下，平常是摸不到的。它是一組臀部的深層肌肉，由薦骨連到大腿的股骨大轉子。主要作用是聯同其他肌肉完成大腿向外轉動的動作，例如做八字腳的動作……至於梨狀肌綜合症，患者痛症以臀部為主，感覺疼痛位置大多較深，也可能反射到腳部，主要影響腳部的後方或後外側。」

一般患者形容痛楚有如鑽痛、針刺、觸電、火燒、「有條筋拉住腳後方」或「蟻咬」等，常見症狀包括小腿外側麻痺或會陰部不適等。嚴重時不能站立行走，或行走一段距離後劇痛，要一拐一拐，或休息片刻待痛楚減退後才能繼續行走。側睡時轉身會牽扯至痛楚，令睡眠質素下降，影響日常工作及生活質素。

### 照 X 光磁力共振亦會漏診

就臨床所見，患者多數是由姿勢不良引致，如愛翹腳，又或座椅太硬等，導致梨狀肌發炎，引起梨狀肌綜合症。其中年輕患者因運動勞損和拉傷引起，年長者則是因運動不足造成。「一些劇烈的運動例如籃球、足球、羽毛球、跑步等，都有機會令梨狀肌受傷發炎。姿勢不正也是常見的成因，例如經常蹲下的動作、坐很矮的『櫈仔』、蹺腳坐和扁平足等。另外，如姿態長期不正，令盆骨錯位，都會拉扯到梨狀肌，引起痛症。」

梨狀肌綜合症帶來的困擾不單是屁股痛，因為坐骨神經的覆蓋範圍剛好經過梨狀肌下方，因此若梨狀肌呈現繃緊、拉傷、發炎等不良症狀，便有機會摩擦或拉扯到坐骨神經，引發坐骨神經痛的症狀。

更麻煩的是，梨狀肌綜合症在一般腰椎 X 光片和磁力共振都不會出現明顯異常，容易漏診。不過，一些簡單的測試已可有助診斷梨狀肌綜合症。「例如把髖關節向前屈曲和內旋時，痛症會相對較明顯。如果向臀部梨狀肌位置按壓，更可能引起痛楚或感到有硬塊（肌肉繃緊）。」何根榮說。

### 預防 3 招

坐的時間不可太長，每隔 30 分鐘應該起身走動。

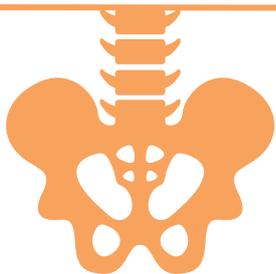
運動時要留意，運動前要做適當熱身和伸展，運動後也要做一些伸展，減少運動帶來的意外受傷。

多做適當拉伸臀部肌肉的運動。



■ 一些針對梨狀肌的伸展動作，可放鬆繃緊肌肉助復元。

■ 長時間坐着工作，容易出現「梨狀肌綜合症」。



### 手法矯正盆骨錯位

治療方面，主要包括消炎和伸展兩方面：

**1. 消炎** 衝擊波治療和電療等非藥物和入侵性治療是有效療法，同時脊醫也會以手法矯正錯位的盆骨。

**2. 伸展** 一些針對梨狀肌的伸展動作，可放鬆原來已繃緊的肌肉，幫助受損部分復元。「梨狀肌綜合症往往與生活習慣有關，例如蹺腳、坐姿不當、缺乏運動等，因此無論是否梨狀肌綜合症患者也好，均需要留意日常生活的姿勢及習慣，比如良好的坐姿與站姿和適量運動等。」何根榮補充說。

### 全新角度

## 達文西機械臂 前列腺癌連根拔



傅錦鋒醫生  
泌尿外科專科

前列腺癌在本港男性癌症類別排行第三，根據醫管局香港癌症資料統計中心數字，2018 年本港共有 2,204 宗前列腺癌新症。前列腺癌患者以年紀較大的男性為主，但近年有年輕化趨勢，筆者臨床見過最年輕的患者只有 42 歲，且已擴散至骨骼，屬十分罕見的病例。

前列腺癌的治療方法包括手術、化療、放射治療等，主要取決於腫瘤是否已擴散，若確診時前列腺癌在早期，還未擴散，會首先考慮以手術根治，且大多是以達文西機械臂微創手術進行。

雖然是微創手術，病人也需全身麻醉，在肚皮上開 6 個小孔，每個約拇指般大小，然後注入氣體，把肚皮

打脹，再放入儀器進行手術。整個手術分為多個步驟，目標是將整個前列腺，連精囊、部分輸精管及包膜等一併移除，希望把前列腺癌「連根拔起」，達至根治。

達文西機械臂面世多年，和未有機械臂微創手術前的開放式手術相比，在多方面有大幅進步。首先是由於傷口

較小，加上肚內注氣後令肚壓較高，出血減少，不必輸血，疼痛亦減少許多，傷口復元時間也縮短。當然，機械臂微創手術期間醫生看的是 3D 影像，比普通腹腔鏡傳送的 2D 影像清晰很多，因此手術也較精準和安全。而機械臂比人手更靈活，最新型號可以 540 度轉動，切除腫瘤時出血較少，也縮短了手術時間，一般 3 至 4 小時內可以完成，比以往往往要 5、6 小時，大大減輕了病人的風險。