

## 危險因子

- 久坐
- 翹二郎腿、跪坐、盤腿坐
- 坐矮板凳
- 椅子過硬
- 跑者，特別是有練跑下坡的人
- 衝刺、踢、跳躍的運動
- 臀部受過傷，疤痕組織可能壓迫神經

無法久坐  
甚至坐著就會痛

臀部深處延著壓到就會痛



疼痛有可能延伸至  
同側大腿後側



因連帶壓迫到坐骨神經  
導致大腿或小腿會麻



疼痛情形反反覆覆  
且常常復發



覺得下肢無力  
甚至可能跛行

資料來源：復健專科醫師-陳汽仁

圖片來源：<https://www.drpain.center/>

資料彙整：鄭佳欣 健康服務護理師



09

2024  
Sep

## 健康月訊

### 深臀症候群

### 深臀症候群的復健運動

#### 髖部外展肌力訓練

側躺  
腿部繞彈力帶

疼痛側髖部在上

疼痛側髖部抬高  
拉開彈力帶到



維持10秒鐘  
休息10秒鐘

一個循環做  
10次

一天3個循環

#### 梨狀肌伸展

平躺雙膝彎曲

右小腿放左膝上  
雙手抓左後大腿

將左腿往身體拉  
到右臀緊繃



維持10秒鐘  
休息10秒鐘

做10次

換邊做



仁仁好醫師 - 復健專科 Dr. 陳淪仁

#### 骨盆擺盪運動