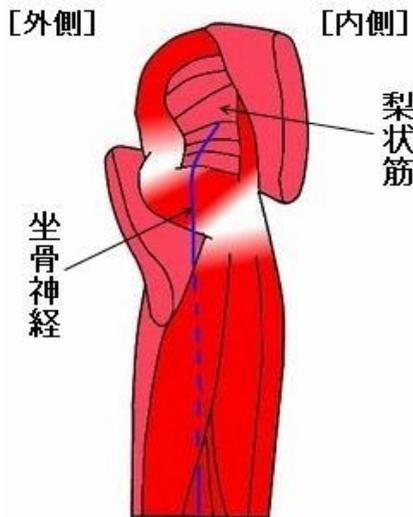


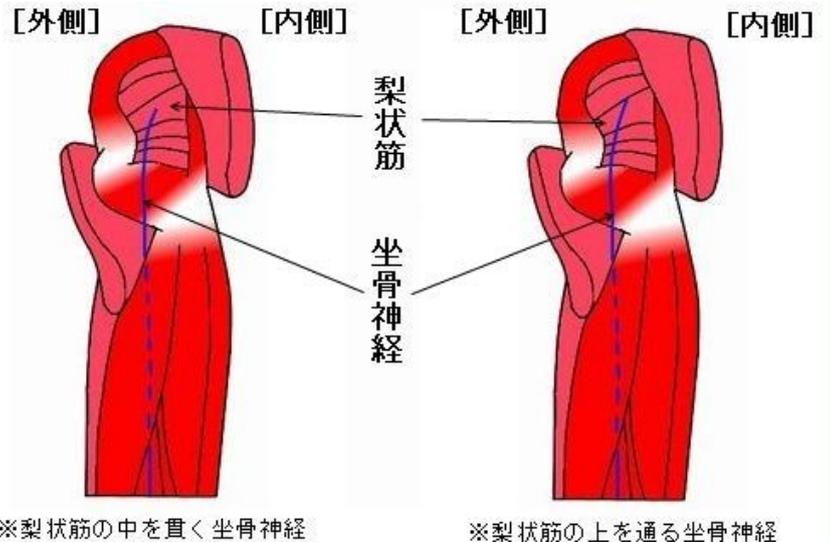
## 第17回 【梨状筋症候群（りじょうきんしょうこうぐん）】

梨状筋は殿部（でんぶ）の深い部分にある筋肉で、仙骨前面外側部（せんこつぜんめんがいそくぶ）から大腿骨（だいたいこつ）の大転子（だいてんし）の上縁についているものです。梨状筋の下から神経や血管の動脈や静脈がでてきています。この中には有名な坐骨神経（ざこつしんけい）もあります。

### 【正常な坐骨神経と梨状筋】



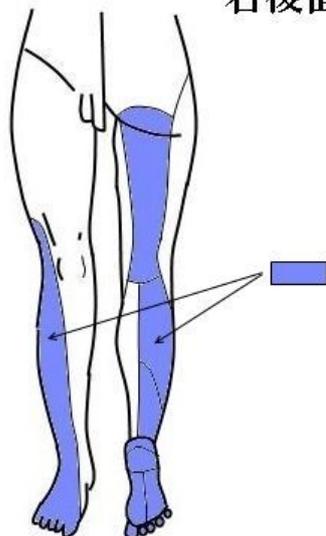
### 【梨状筋とまれにみられる坐骨神経の走行】



その為、梨状筋の緊張が強くなってくるとその下を通っている神経が圧迫されることがあります。その中でも坐骨神経は通常、梨状筋の下を通るものですが、まれに梨状筋の中を貫いたり、梨状筋の上を通ったりすることがあり、それによって摩擦が繰り返し起こることにより炎症を起こしてしまったり、筋肉によって絞扼されたり、圧迫を受けやすい状態になっている部分があります。梨状筋の緊張が強くなることによって、坐骨神経が絞扼や圧迫されたりすると、殿部から足への痛みや痺れなどの症状がでてきます。

### 右前面

### 右後面



症状は、殿部から大腿部の裏側、ふくらはぎ、及び、むこうずね側、足の甲や足の裏からつま先の痛みや痺れなど坐骨神経痛の症状がでてきます。また、梨状筋の部分を押すと、押された部分の痛みや押されたことにより足の方への痛みなどが出現します。

予防としては、普段から、梨状筋や腰の周辺の筋肉のストレッチをしっかり行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。