

北醫附醫婦科主任金宏諺醫師，為您揭開慢性骨盆疼痛的元凶「提肛肌筋膜炎」

慢性骨盆疼痛（下腹痛）是近年來相當困擾婦女的疾病。根據統計，有十分之一的子宮切除患者是因為慢性的骨盆疼痛所引起。一般民眾對骨盆疼痛的病因多半認為是子宮肌瘤或骨盆腔發炎，但可悲的是有許多的病患當切除子宮後，骨盆疼痛依然沒有得到緩解。



隨著婦女泌尿醫學的發展，「骨盆底肌肉筋膜炎」逐漸出現在報章雜誌上。但很多民眾對這種疼痛仍是陌生的。骨盆底肌肉筋膜炎就是提肛肌肌肉筋膜炎。這種肌肉發炎與引起脖子僵硬、肩膀痠痛的「肩頸肌肉筋膜炎」相同。以往傳統的觀念，只要女性下腹痛，多半認為與子宮和卵巢有關，殊不知背後的元凶是位於骨盆深部的提肛肌。【左圖：北醫附醫婦科主任金宏諺醫師】

舉例說明：子宮卵巢是山谷的位置，那麼骨盆提肛肌的位置就在從山谷到山腰這一片山坡地。從腹部看，恥骨正上方的位置是子宮卵巢，而腹股溝下方的位置就是提肛肌所在。當提肛肌肌肉疼痛時，病人主要的臨床症狀就是下腹部或骨盆區域疼痛，由於疼痛是從內部輻射出來，常讓病人摸不到痛點，也說不出個所以然。【右圖：患者除了下腹部或腹股溝區域的悶痛外，這種痛還可能轉移到大腿股骨、大腿內側、外陰部、後背尾椎等區域。所以常讓病人奔波在骨科、神經外科和復健科】



如前所述，在以往常被誤判為骨盆腔發炎的所引起的痛，吃了一大堆抗生素，但是骨盆發炎就是不會好，因為抗生素的使用並不能減緩肌肉疼痛，這也讓許多病人一直徘徊在婦產科門診仍無法改善。

由於提肛肌對排尿功能佔有舉足輕重的影響。所以當提肛肌筋膜炎時，除了造成骨盆痛外，也會引起許多小便問題。例如：頻尿（病人總覺得一直想小便）、殘尿感（一直有小便解不乾淨的感覺）、下墜感（陰道口有東西掉出來的感覺）、尿道痠痛

感、脹尿時下腹痠痛等。這些臨床症和膀胱尿道炎、膀胱過動症和間質性膀胱炎類似，無法用抗生素、膀胱放鬆劑和膀胱玻尿酸來緩解提肛肌筋膜的痠痛，所以病人常被當成是膀胱疾病治療了老半天卻無效。

「提肛肌筋膜炎」的麻煩還不僅於此。由於不容易找到源頭或被誤診為其他膀胱疾病，長時間的疼痛造成病人的焦慮、憂鬱和失眠。根據統計，超過半年以上的疼痛或泌尿道的症狀，容易引起病人的身心問題。而焦慮、憂鬱等精神的緊張又加重了疼痛和一些小便症狀的感覺。常讓醫師分不清到底是疼痛造成了身心的問題，還是身心問題放大了疼痛。在門診中看到許多病人深陷在這些疾病的痛苦中，甚至萌生自殺的念頭。所以「提肛肌筋膜炎」的治療除了婦女泌尿專科的特別處置外，我們也需要身心科醫師的幫忙。

藉此特刊揭開「提肛肌筋膜炎」神秘的面紗，希望讓許多求助無門的慢性骨盆疼痛病患，能正確的找出病因的元凶，進而對症狀做有效的治療！

（文/金宏諺，北醫附醫婦科主任）