

“医生，我下腹部坠得慌，查了妇科也没发现什么问题”“我总感觉肛门坠痛，肛肠科检查也正常”……如果出现这种症状，很可能是得了盆底肌筋膜疼痛综合征。山东第二医科大学附属第一医院盆底康复治疗中心的专家带您了解这种疾病，让您找到摆脱病痛折磨的办法。

女性的难言之隐 盆底肌筋膜疼痛综合征



□本报记者 王路欣 通讯员 高飞

何为盆底肌筋膜疼痛综合征

简单来说，盆底肌筋膜疼痛综合征是一种盆底肌肉“紧张过头”导致的疼痛问题。盆底肌就像一张弹性十足的“吊网”，稳稳兜住膀胱、子宫（女性）、直肠这些重要器官，平时排尿、排便等都离不开它的配合。可这张“吊网”也会闹脾气——当某些肌肉纤维因为各种原因一直“紧绷”，没法放松时，就会形成一个个敏感的“小结节”，医学上叫“激痛点”，相当于肌肉里打了个“死结”。这些“死结”平时可能只是隐隐作痛，一旦被按压、牵拉，甚至只是坐久了，就会引发剧烈疼痛，还可能放射到肚子、肛门、私处等部位。核心问题就是：盆底肌“僵住了”，没法自主放松。

盆底肌筋膜疼痛综合征擅长“模仿”其他疾病，导致一时查不出病因。比如“模仿”妇科病，患者长期盆腔痛，一到经期还会加重，做妇科检查却查不出问题；“模仿”泌尿系统疾病，患者有尿频、尿急症状，刚上完厕所又想去，排尿时有疼痛感，这种情况尤其容易被误判；“模仿”肛肠疾病，患者常感到肛门坠胀，有便意却拉不出，尾骨还时不时有疼痛感。

如果患者通过B超、CT等检查不出明确的器质性病变，医生会询问病史，了解患者疼痛的位置、时间等，采用手法触诊，轻轻触摸盆底肌肉、腹部、腰臀部，检查是否有紧绷的肌肉带或“痛点”（触发点），按压时是否会引起其他部位的牵涉痛。

引起疾病的主要原因

盆底肌不会平白无故“紧绷”，一些常见的生活习惯和经历，都是让它“罢工”的元凶。

久坐+不良姿势 上班族以及司机最容易患盆底肌筋膜疼痛综合征，因为长时间坐姿不良或重复性运动可能导致盆底肌肉紧张，从而引发疼痛。此外，经常坐硬板凳、跷二郎腿等也会直接压迫盆底肌，时间长了盆底肌就“僵住”了。

盆底创伤史 女性分娩（尤其是难产、侧切）、盆腔手术（如子宫切除术）等会直接损伤盆底肌，恢复不好就容易留“后遗症”。

压力大、爱焦虑 精神紧张时会不自觉“憋气、收肚子”，盆底肌也会跟着收紧，长期下来就成了“习惯性紧绷”，进而引起盆底肌筋膜疼痛综合征。

过度使用或代偿 长期咳嗽（如慢性支气管炎）、便秘时用力过猛，都会让盆底肌“超负荷工作”，最后彻底“罢工”。

邻近器官疾病刺激 比如子宫内腺异位症、间质性膀胱炎等，会让盆底肌产生“保护性痉挛”，时间长了就变成了慢性疼痛。

四种方式帮紧绷的盆底肌“松绑”

盆底肌的“紧绷”和“疼痛”会形成恶性循环：越疼越紧张，越紧张越疼。想要摆脱病痛折磨，关键是让肌肉“放松”下来，需要综合调理。

盆底物理治疗 很多人以为盆底肌只能“练收紧”（凯格尔运动），但盆底肌筋膜疼痛综合征的情况恰恰相反，其核心是“放松训练”，专业治疗师会通过以下几种方式帮其“解结”：手法治疗，通过内部（阴道/直肠）和外部手法，精准找到“激痛点”，把紧绷的肌肉“揉开”“松开”；生物反馈，用仪器把盆底肌的活动状态变成“看得见的曲线”，教你学会“有意识地放松”；电刺激，用低频电流帮肌肉“被动放松”，缓解痉挛，促进血液循环。

家庭康复练习 腹式深呼吸是最简单也最有效的康复方法。吸气时慢慢鼓起肚子，想象盆底肌像降落伞一样“打开、

舒张”；呼气时慢慢收肚子，盆底肌也轻轻放松。每天练3组，每组10次；温和拉伸，比如婴儿式，患者跪坐在垫子上，臀部贴住脚跟，身体向前趴，手臂伸直，保持该姿势一段时间，能有效放松盆底肌；热敷，每天用温水坐浴10分钟-15分钟，或者用热水袋敷下腹部，能帮助肌肉放松，缓解疼痛。

调整生活方式 平时千万不要久坐，最好每30分钟-45分钟起身活动5分钟，坐硬板凳时可以垫一个中空的减压垫；管理好情绪，焦虑时做点喜欢的事转移注意力，别让精神紧张“连累”盆底肌；养成规律排便的习惯，平时多吃蔬菜、水果、粗粮，多喝水，排便时避免“用力过猛”，减少对盆底肌的刺激。

其他治疗 如果疼痛严重影响生活，可在医生指导下用止痛药、肌肉松弛剂，或者在“激痛点”打局部注射，快速缓解疼痛。但这些都需遵医嘱，不能自己随便用。

盆底肌筋膜疼痛是生理性疾病，不是“胡思乱想”，甚至有些男性也会得，近几年发病率还在上升，如果感到不适一定要及时就诊。该病的治疗与康复不是一蹴而就的事，治疗通常要数周甚至数月，不能因为没立刻见效就放弃，要在医生指导下坚持康复。

总的来说，盆底肌就像身体里一根紧绷的琴弦，不需要“用力拨动”，只需要学会“温柔放松”。



孩子多指畸形 早诊断早治疗

多指畸形出生后表现为手上多一个手指，一旦出现这种情况，家长往往非常焦虑。其实，现在的医学能提供各种方法矫正，只要科学治疗，就能让孩子拥有正常的双手双脚和“自信的童年”。对于多指畸形的相关问题，记者联系到了潍坊市妇幼保健院多指专病门诊的专家。

□本报记者 王路欣

什么是多指畸形

多指畸形又称“多指（趾）症”，是指新生儿出生时手指或脚趾多于五个的先天性发育异常。多指虽然多数不危及生命，但若不及时治疗，可能影响患儿今后的抓握能力、运动发育，甚至造成心理负担。

许多家长可能会有这样的疑问：多出来的手指又不疼，是不是不处理也没关系？

其实，多指不仅影响孩子的外貌，更可能影响功能发育，如妨碍孩子学抓握、穿衣等日常动作；难以穿正常的鞋袜；易被他人注意，引发孩子的自卑情绪；随着孩子的成长，骨骼发育紊乱可能加重。

家长发现孩子多指畸形，保持冷静非常重要。现在多指畸形有明确的治疗方案，且通过及时干预，大多数患儿都能获得良好的功能和外观改善，家长不必过于焦虑。

最佳手术时机

婴幼儿多指手术时机需根据畸形类型、复杂程度及健康状态综合评估，通常建议在1岁前进行，此时孩子体重增长稳定，麻醉风险小，且手术后有足够时间适应新手型，有助于大脑功能整合和学习。对于较轻的软组织型多指，可于更早完成日间手术，切除后住院时间短，恢复快。但具体情况还需结合孩子手指畸形类型、孩子健康状况及麻醉耐受能力等因素。

手术方案要量“指”定制，严格遵循以下原则：

- 1.安全优先：采用儿童专用麻醉技术，手术全程无痛。
- 2.功能第一：保留主要指（趾）功能，重建肌腱或韧带结构。
- 3.美观兼顾：细致缝合、疤痕最小化，追求自然美观。
- 4.微创理念：部分轻度畸形采用微创+吸收线术式。

常见问题解答

1.手术后会复发吗？
不会。多指一经手术切除，并正确修复结构，不会再长出来。但术后需定期复查至青春期，监测手部骨骼发育是否对称，避免因生长导致畸形复发或功能异常。

2.术后会留疤吗？

大部分小儿术后疤痕较轻，现在医院一般采用美容缝合+疤痕管理技术，明显改善外观。家长需要注意，应保持孩子的伤口清洁，避免感染，定期换药，遵医嘱使用支具固定手指形态。拆除缝线后，遵照医嘱逐步让孩子开始手部功能锻炼（如抓握训练）。