

Причины боли в мышцах тазобедренной области

Прежде, чем выяснить, что же провоцирует боль в мышцах таза, каковы ее причины, необходимо хотя бы поверхностно разобраться с тем, как взаимосвязана мышечная ткань, позвоночник этой зоны в смысле биомеханики.

Собственно таз является базой, основанием для позвоночного столба, кроме того к тазу крепятся нижние конечности, которые в свою очередь также влияют на состояние позвоночника и тазовых костей в силу своих движений. Столь сложная конструкция не может функционировать без крепких, эластичных соединений, в роли которых выступают мышцы, фасции, сухожилия, связки. Именно поэтому считается, что практически все тазовые боли обусловлены нарушением, дисфункцией мышечно-связочной системы, реже – сосудистыми факторами. Условно причины боли в мышцах таза можно разделить на три категории:

1. Позвоночные (вертеброгенные) причины, дисфункция крестцово-копчиковой структуры, нарушение функции паховой связки и лобкового симфиза.
2. Боль, вызванная укорочением, спазмированием косых мышц живота или гипертонусом приводящих бедренных мышц, мышечно-тонические синдромы, миофасциальный синдром.
3. Сосудистые нарушения, дисфункция венозной системы, нарушение венозного и лимфатического оттока.

Также причины миогенных тазовых болей можно разделить по половому признаку. Факторы, провоцирующие боль в мышцах таза у женщин, связаны со спецификой анатомии и биомеханической функции мышечной ткани, фасций промежности.

Причины мышечной боли в тазовой области у женщин:

- **Укорочение косых мышц живота**, которые прикреплены к пупартовой связке. Боль в мышцах иррадирует в паховую зону в область лобка (симфиз) и усиливается при поворотах тела.
- **Перенапряжение приводящих мышц бедра**, которое возникает в силу специфичности женской походки (боковое качание, вращательные движения таза). Спазмированные триггерные точки провоцируют отраженную в пах, в лобок боль, также боль может ощущаться в области влагалища, прямой кишки. Боль усиливается при длительной ходьбе, особенно на высоких каблуках, когда таз словно скручивается, меняя напряжение мышц тазовой диафрагмы. Если у женщины в анамнезе есть спаечный процесс, происходит условная фиксация тазовых мышц, нарушаются нормальные биомеханические процессы.
- **Нарушение венозного оттока** усиливает мышечную тазовую боль в позе сидя. Поочередное сокращение и релаксирование мышц (ягодичной и внутренней запирательной) может улучшить отток по половой вене, снизить боль, таким образом, симптом самостоятельно нейтрализуется в движении, изменении статичной сидячей позы.

Нарушение функции крестцово-копчикового сочленения провоцирует гипертонус внутренней запирающей мышцы. Боль усиливается при движении, ходьбе, поскольку мышцы принимают участие в ротации тазобедренных суставов.

Тазовые мышечные боли у мужчин ошибочно принимают за симптомы простатита, который впоследствии не выявляется при обследовании.

Что провоцирует боль в мышцах таза у мужчин?

- **Вертебральные мышечно-тонические синдромы**, среди которых лидирует синдром подвздошно-поясничной мышцы, также в этот перечень входит синдром грушевидной мышцы, который еще называют мышечно-компрессионной невропатией седалищного нерва. Кроме того боль в мышцах тазовой области может быть вызвана синдромом малой или средней ягодичных мышц.
- **Тазовый миофасциальный синдром** – это довольно распространенная причина подобных болей. МФБС считается сложным хроническим процессом, который развивается в нервно-мышечной системе таза у мужчин, склонных к депрессивным состояниям, ипохондрии. Кроме того миофасциальный синдром может быть спровоцирован переохлаждением, воспалительными заболеваниями внутренних органов (МФБС будет выступать в роли вторичного синдрома). Миофасциальный фактор изучен недостаточно, хотя его симптоматика имеет четкие диагностические критерии.
- **Тазовая генитальная боль** у мужчин часто сопровождается мышечными спазмами. Дисфункция полового нерва называется туннельной пудендопатией, когда нерв ущемляется в костно-фиброзном канале лонной кости. Следствием такого ущемления является боль в половом члене и в окружающих его мышцах таза.

Как проявляется боль в мышцах таза?

- **Локальная тазовая боль**, которая ощущается пациентом как мышечная, но может быть связана с любым воспалением, патологией, которые касаются нервных окончаний, могут их раздражать или ущемлять. Такая боль чаще всего постоянная, усиливается или уменьшается в зависимости от позы, положения тела, меняется при движении. Болевой симптом, как правило, носит ноющий характер, ощущается как диффузный, но при усилении может проявляться как острая боль.
- **Отраженная тазовая боль** может быть следствием проекции сигнала от позвоночника, а также может быть проекцией патологии внутренних органов, расположенных в зоне таза и брюшины. Если заболевание касается внутренних органов, боль не меняется при движении, не стихает в горизонтальном положении. Скорее ее интенсивность зависит от патологического процесса в органе и изменения его структуры, состояния.
- **Нарушение в нервных корешках** в тазовой области также могут ощущаться как мышечные боли. Боль ощущается как сильная, интенсивная, иррадирует по ходу нервного окончания, в пределах корешка, участвующего в ущемлении. Боль зависит от рефлекторных движений – кашля, чихания, а также от физических усилий, напряжения. Кроме того боль в мышцах таза может усиливаться при движении, растягивающих нерв.

Миофасциальные боли отличаются тем, что ощущаются в глубине ткани.

Характеристики миогенных болей таковы:

- Боль локализуется в толще мышечных волокон.
- Боль носит тупой характер.
- Боль может дебютировать внезапно, без видимых объективных причин.
- Боль возникает как в состоянии покоя, так и в движении.
- Боль может усиливаться до мучительной, сильной и самостоятельно стихать до легкой.
- Часто боль развивается вдали от самой триггерной точки, напряженной мышцы.
- Болевой симптом может возникнуть на стыке тканей, расположенных в зоне нескольких триггерных точек или в мышцах-антагонистах.
- Чаще всего боль носит асимметричный характер.
- Пальпация болезненной триггерной точки вызывает генерализованную реакцию со стороны пациента (симптом прыжка).
- Пальпация спазмированной триггерной точки усиливает болезненные ощущения в участке отраженного симптома.

Учитывая, что миофасциальные тазовые боли могут возникнуть в любой поперечнополосатой мышце, и то, что они могут локализоваться в любом участке таза, важную роль играет детальное описание симптоматики и тщательная, комплексная диагностика.

Синдром грушевидной мышцы

Синдром грушевидной мышцы представляет собой совокупность болевых ощущений, возникающих в зоне ягодиц. Их появление может быть связано со множеством явлений от неудачных инъекций лекарственных средств в эту область до заболеваний органов малого таза.

Для данной патологии характерно проявление в зоне ягодиц сильной боли с последующим распространением на нижние конечности.

Выявить синдром грушевидной мышцы возможно только при возникновении жалоб на ноющие, тянущие боли в ягодице, которые при нагрузке становятся еще интенсивнее и сильнее. Симптомы этого заболевания зависят от того, что именно было подвержено сдавливанию: сосуды, отвечающие за поставку питательных элементов в артерию или сам нерв.



Трохантерит

Трохантерит (ТХ) - переводится как "воспаление трохантера" или вертельный болевой синдром или вертельный бурсит – это заболевание, при котором воспаляется зона прикрепления ягодичных мышц к синовиальной сумке, покрывающей большой вертел бедренной кости. Иногда воспаляются также сухожилия близлежащих мышц и связки. Поражаться может один



(односторонний бурсит) или оба тазобедренных сустава (двусторонний синдром).

Основными симптомами трохантерита являются боли (тянущие или пульсирующие) в области "галифе" тазобедренного сустава. Сначала они могут возникать только при ходьбе или физических нагрузках, потом начинают появляться и в состоянии покоя. Причем, во время положения - лежа на больном боку, боли усиливаются.

Врачи, диагностируя вертельный бурсит, особое внимание уделяют осмотру пациента, отыскивая специфические симптомы. К ним относится, например, выявление особых точек на бедре, которые очень болезненны при пальпации.