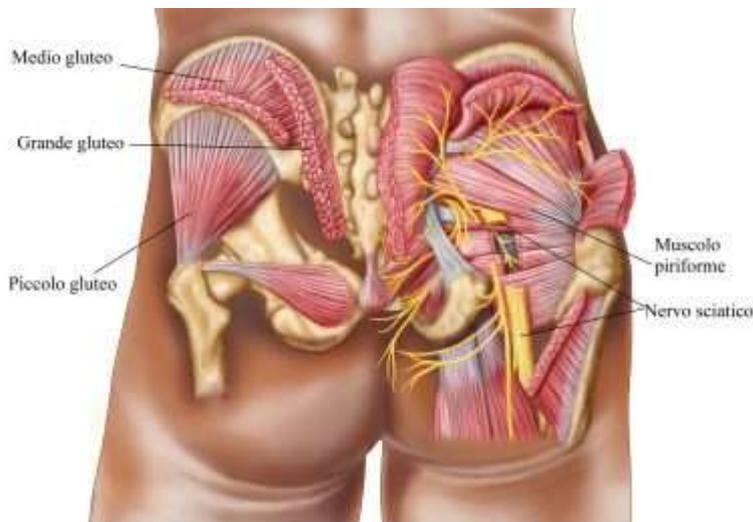


LA SINDROME DEL PIRIFORME



Il piriforme è un piccolo muscolo dell'anca collocato dietro il grande gluteo e svolge un'importante funzione nella rotazione dell'anca e nei movimenti verso l'esterno di tutto l'arto inferiore.

Il **muscolo piriforme** è un muscolo sottile di forma simile a un triangolo, suddiviso in 3 fasci, origina dall'osso sacro a livello S2 – S4, è l'unico muscolo che origina direttamente su quest'osso. Decorre in senso orizzontale ed obliquo verso il basso, sotto al muscolo piccolo gluteo e sopra ai muscoli gemelli e otturatore interno. Il tendine del piriforme si inserisce sulla parte superiore del grande trocantere e decorre nella regione posteriore del bacino.

La sindrome del piriforme **si manifesta quando il muscolo piriforme diventa più grande e rigido e va ad irritare o comprimere il nervo sciatico** a seguito di un trauma. Ciò provoca un dolore localizzato a livello del gluteo ma può estendersi al nervo sciatico provocando dolore, formicolio e debolezza lungo tutta la gamba fino al piede.

La sindrome del piriforme solitamente viene causata da un **trauma** o una **caduta sulla natica, sull'anca o sulla parte inferiore della schiena** e spesso viene confusa con un problema lombare o un'irritazione del nervo sciatico, anche perché non è una patologia molto conosciuta. Per guarire è necessario ridurre la pressione esercitata dal muscolo piriforme sul nervo sciatico.

La **sindrome del piriforme** venne definita per la prima volta nel 1928 da Yoeman ed è una patologia dovuta alla **compressione meccanica del nervo sciatico** da parte del muscolo piriforme.

Questa patologia è sempre più frequente visto l'aumento della sedentarietà e colpisce in modo particolare il sesso femminile: le statistiche parlano di un rapporto di 6 donne ogni uomo colpito.

I **sintomi della sindrome del piriforme** sono molto simili a quelli di una classica sciatalgia, solo che in questo caso l'irritazione del nervo sciatico avviene a causa dell'irrigidimento e del conseguente aumento di volume del muscolo piriforme.

Questa situazione scatena **dolori e parestesie** a livello del tratto lombare (lombalgia), dell'inguine, del perineo, della regione glutea e dell'anca, della parte posteriore della coscia e della gamba, giù fino alla pianta del piede.



La sintomatologia di questa sindrome particolare può comprendere anche la formazione di un rigonfiamento a livello del sacro e del gran trocantere, oltre a **deficit motori**: in molti casi la persona colpita non è più in grado di compiere la propria attività fisica o lavorativa in modo tranquillo e spesso riesce viene limitata anche nella normale vita quotidiana.

In casi più isolati può dare problemi e dolori durante i rapporti sessuali, ma anche al retto durante la defecazione.

Cause che aumentano il dolore sciatico

Il dolore sciatico dovuto alla sindrome del piriforme tende ad aumentare e a presentarsi in fase più acuta quando si rimane **molto tempo in posizione seduta** e in particolar modo con il femore leggermente intraruotato.

Un altro fattore scatenante il dolore è sicuramente lo **sforzo fisico troppo intenso** sia nello sport che nel lavoro: in molti casi il dolore si presenta quando ci si irrigidisce per non cadere, quando correndo si eseguono cambi repentini di direzione non previsti (il piriforme agisce per limitare l'intrarotazione), o quando si appoggiano grossi pesi a terra abducendo e flettendo le anche.

La sindrome del piriforme **colpisce soprattutto le donne** e solitamente si manifesta a sinistra, anche se in alcune occasioni, può essere bilaterale.

La sindrome del piriforme può essere causata da:

- – trauma al gluteo-anca-schiena;
- – sforzo eccessivo;
- – movimento violento;
- – anomalia muscolare con ipertrofia;
- – anomalia dei nervi;
- – appoggio errato del piede;
- – fibrosi;
- – pseudo aneurisma dell'arteria glutea inferiore;
- – eccessiva attività fisica;
- – svolgimento di sport che si svolgono in posizione seduta (ad esempio il canottaggio o il ciclismo);
- – piede pronato;
- – disturbi posturali;
- – distorsione alla caviglia.

I SINTOMI PIU' FREQUENTI

I sintomi più frequenti nei pazienti colpiti dalla sindrome del piriforme sono:

- – dolore intenso nella zona dei glutei e delle natiche (può arrivare anche al ginocchio);
- – debolezza muscolare;
- – formicolio;
- – intorpidimento;
- – limitazione nei movimenti articolari dell'anca.

Il dolore tende ad aumentare quando si salgono e si scendono le scale mentre tutti gli altri sintomi tendono a peggiorare quando si svolgono attività fisiche, dopo aver mantenuto a lungo la posizione seduta, quando si accavallano le gambe e quando ci si gira nel letto.

La sindrome del piriforme non è una patologia molto conosciuta e perciò è molto difficile da diagnosticare. Esistono alcuni test specifici che aiutano i medici nella diagnosi:

Fair-test: serve a valutare il ritardo della conduzione del nervo sciatico;

Neurografia a risonanza magnetica: evidenzia l'inflammazione;

Test di Freiberg: si esegue con il paziente prono sul lettino e consiste nella rotazione interna dell'anca portando il ginocchio verso l'esterno;

Il test di Pace e Nagle si esegue con il paziente seduto con le gambe fuori dal lettino che esegue abduzione ed extrarotazione isometrica delle anche contro resistenza.

Test di accavallamento: il paziente deve semplicemente accavallare le gambe. Chi è affetto dalla patologia non riesce ad effettuare questo movimento.

La palpazione del gluteo a livello dell'inserzione sul grande trocantere e la pressione al centro del ventre muscolare che sono i punti più dolorosi in cui generalmente, il paziente che soffre di questa sindrome, "salta".

TERAPIA

Dopo aver diagnosticato la malattia è necessario

procedere con i seguenti trattamenti:

1. **Antinfiammatori - Adjuvanti degli analgesici**
2. **Infiltrazione anestetico (test) e trattamento combinato**
3. **Infiltrazione di botulino**
4. **Crioterapia - Tecarterapia**
5. **Manipolazione miofasciale Stretching**
6. **PENS**
7. **Ozonoterapia**

In genere sono necessarie 3-4 settimane di trattamento intensivo per risolvere la contrattura e proseguire dopo con fisioterapia.