

# PIRIFORMİS SENDROMU

## Piriformis Ne Demektir?

Piriformis, kalça eklemine arkasında bulunan bir kasın adıdır. Adı, Latince 'armut' anlamına gelen 'pirum' ve 'şekil' anlamına gelen 'forma' kelimesinden türetilmiştir; yani armut şeklindeki kas anlamına gelir.

Piriformis kasının da olduğu bölgeye derin gluteal boşluk denir. (Derin gluteal boşluk ya da deep gluteal space) Piriformis kasının görevi bacağı ve kalçayı dışa döndürmektir. (Eksternal rotasyon) Bu fonksiyonu yapan 6 tane daha kas vardır.

Piriformis kası leğen kemiğinin (sakrum ön yüzü) içinden başlayıp kalça kemiğine bağlanmaktadır. Piriformis kası bu geçiş esnasında siyatik sinirin üzerinden geçerek siniri çaprazlama işlemi yapmaktadır.

## Piriformis Sendromu Nedir?

Özellikle sportif aktiviteler, yapılan işte bazı hareketlerin sık piriformis kası normalden fazla süre aktive olup çalışırsa, büyüyen (hipertrofi) piriformis kası hemen altında bulunan siyatik sinire baskı yaparak, kalça ve uyluk bölgesinde ağrı, uyuşma (ki uyuşma bazı hastalarda topuğa kadar devam eder) gibi durumlara yani piriformis sendromuna sebep olur.

Bazı hastalarda popo üstü düşme gibi travmatik durumlardan sonra da başlayabilir.

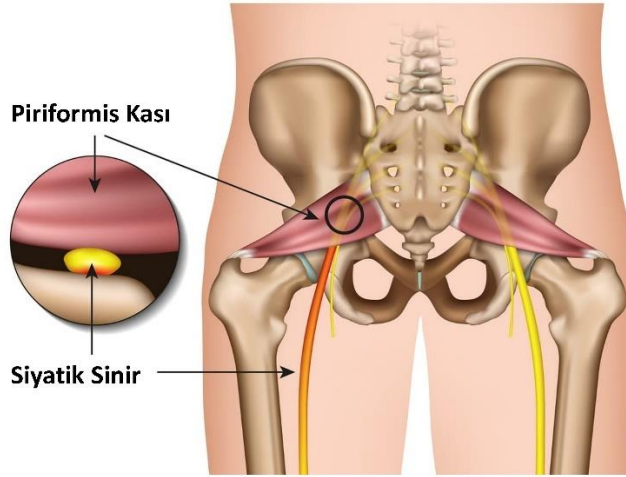
Bazı hastalarda anatomik farklılıktan dolayı piriformis sendromuna yatkınlık daha fazladır. Nüfusun yaklaşık beşte birinde siyatik sinir, piriformis kasının altından değil içinden ya da ikiye ayrılarak üstünden ve altından geçer. Bu kişilerde piriformis sendromuna yatkınlık vardır.

## Piriformis Sendromunun Nedenleri Nedir?

Piriformis sendromunun nedenleri genellikle şunlardır

- Piriformis kasını tekrar tekrar zorlayan şiddetli egzersiz, spor aktiviteleri veya iş yerinde hareketler. Tek taraflı yapılan kürek sporu buna en güzel örnektir.
- Düşme sonrası piriformis kas yaralanması.
- Siyatik sinir ile piriformis kasının anormal konumları.
- Uzun süre oturmak.

Skolyoz veya farklı bacak uzunlukları gibi hastalık ve durumlarda değişen biyomekaniğe bağlı olarak bir taraftaki piriformis kasının fazla çalışıp hipertrofiye uğrayıp piriformis sendromuna yol açabilir.



### **Piriformis Sendromunda Siyatik Sinirin Piriformis Kası Altında Sıkışması**

#### **Piriformis Sendromu Belirtileri Nelerdir?**

Piriformis sendromu ile ilişkili çeşitli semptomlar vardır, ancak piriformis ağrısı her zaman basıya maruz kalmış siyatik sinir nedeniyle oluşur. En erken belirtiler kalçalarda uyuşma veya karıncalanma olarak ortaya çıkabilir, ancak ağrı eninde sonunda gelişecektir.

Kalça ağrısı, ağrı zamanla kalça ile diz arkası, diz ile topuk arasına doğru yayılabilir.

Oturma sürelerinin azalması. Çoğu hasta yarım saatten fazla oturamadığını ifade eder.

Kalçanızı bacağınızı hareket ettirirken kötüleşen kalça ağrısı ve ortaya çıkan uyuşma.

Kalçadan başlayan dizin arkasına ve hatta topuğa kadar devam eden uyuşma.

Sabah uyanınca tüm bacakta uyuşma.

Bacakta karıncalanma

Oturma, koşma gibi aktivitelerle tetiklenen ağrı, uyuşma.

Merdiven çıkarken artan ağrı

Piriformis kasında muayene esnasında doktor tarafından hissedilen spazm, sertlik.

#### **Piriformis Sendromu Teşhisi Nasıl Konulur?**

Piriformis sendromunun teşhisi kolay değildir, deneyim gerektirir. Özellikle belirtilerinin bel fıtığı ile neredeyse bire bir aynı olması piriformis tanısını zorlaştırır. Piriformis belirtileri olan hastaya yapılacak ilk iş bel bölgesinin muayenesi ve MR görüntüleme ile bel fıtığının olmadığını göstermektir. Piriformis sendromunu tam olarak belirleyen tıbbi bir test yoktur. Kesin tanıyı mümkün kılan spesifik bir kan testi veya görüntüleme testi olmadığından, piriformis teşhisi konulurken dikkatli olunur.

Kesinleşmiş piriformis tanısı alan hastaların ancak %10-15'inde pelvis MR görüntülerinde piriformisin karşı taraf ile kıyaslandığında büyümüş olduğu görülür.

Çoğu zaman piriformis tanısı başka bir sorunun olmadığı gösterilerek konulur. Buna dışlama tanısı denir.

Fizik muayene çoğunlukla, piriformis kasında hangilerinin ağrıya neden olduğunu anlamak için özel muayene testlerini uygular.

## **Piriformis Sendromu Tedavisi Nasıl Yapılır?**

Piriformis sendromu tedavisi çeşitli seçenekler içerir. Tek bir tedavi yoktur. Belirli bir durum için neyin en iyi sonucu verdiğini görmek için farklı tedavi yöntemlerini denemek gerekebilir. Çeşitli tedaviler, aşağıdakilerden birden fazlasının bir kombinasyonunu içerir:

- Aktiviteleri düzenlemek, istirahat etmek.
- Fizyoterapist eşliğinde esneme ve egzersizler yapmak.
- Ultrason altında kortizon enjeksiyonu.
- Botox enjeksiyonu. (botulinum toksini)
- Deneyimli fizyoterapistin uygulayacağı manüel terapi.
- Ameliyat.

Tedaviye karar verirken hastalığın başlangıcının süresi önemlidir. Piriformis sendromunun yeni başladığı vakalarda esneme egzersizleri, manüel terapi, istirahat ve enjeksiyonlardan fayda görülürken kronik vakalarda bu uygulamalardan hemen hemen hiç fayda görmez. Ya da geçici fayda görür.

Kronik vakaların tek fayda göreceği tedavi yöntemi ameliyattır.

## **Piriformis Sendromu Egzersizleri**

Piriformis sendromu egzersizleri, piriformis kasını güçlendirmeye ve esnetmeye odaklanarak semptomları hafifletmeye yardımcı olur. Bu egzersizler arasında piriformis esneme, kalça ve bel esneme egzersizleri bulunur. Listelemek gerekirse:

- Piriformis Esneme
- Kalça Esneme Egzersizleri
- Bel Esneme Egzersizleri

## **Piriformis Sendromu Ameliyatı**

Piriformis sendromunun cerrahi tedavisinde iki ayrı yöntem vardır;

- Açık cerrahi yöntem
- Kapalı cerrahi yöntem (endoskopik piriformis gevşetme)

İster kapalı ister açık ameliyat olsun, piriformis ameliyatlarının başarı oranı oldukça yüksektir.

### **Açık Piriformis Sendromu Ameliyatı:**

Hastaların büyük çoğunluğunda piriformis sendromu kaynaklı olan ağrı ve uyuşma ameliyattan hemen sonra dahi fark edilecek kadar azalmaya başlar.

Ameliyattan bir gün sonra hastalar desteksiz yürüeyebilir, oturabilir, duş alabilir. İlerleyen günlerde ameliyat yeri iyileştikçe hasta eski, kronik ağrılarının olmadığını daha iyi fark eder. Özellikle ameliyattan 10 gün-2 hafta sonra hemen hemen günlük aktivitelerine dönebilirler.

### **Kapalı Piriformis Ameliyatı (Endoskopik Piriformis Ameliyatı):**

Açık ameliyata göre çok daha konforludur. Açık ameliyatta yaklaşık 7-8 cm lik bir kesi yapılırken, kapalı ameliyatta 2 adet 1 er cm lik deliklerden bu ameliyat gerçekleştirilir. Bu da kapalı ameliyatın ameliyat sonrası rehabilitasyon- iyileşme sürecinin hızlı olması demektir.

## **Piriformis Sendromu Ameliyatı Riskleri**

Ameliyat riskleri ise her ameliyat gibi bazı riskler içerir ve bunlar enfeksiyon, kanama, sinir hasarı ve anesteziye bağlı komplikasyonları içerebilir. Ancak, doğru şekilde yapıldığında piriformis sendromu için ameliyat genellikle etkili bir tedavi seçeneğidir ve risk oranı düşüktür.