

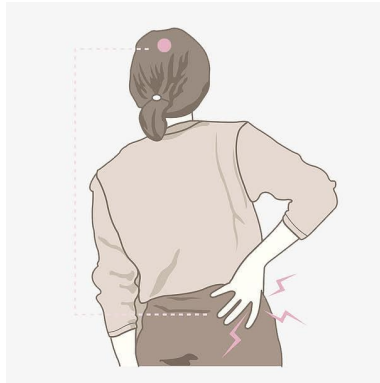
# 别让盆腔疼痛破坏你的美丽

——陈秋瑾 妇女保健科 康复治疗师

如果你觉得有反复下腹坠痛、腰骶部酸痛、性交痛、阴道疼痛、肌筋膜疼痛、便秘等情况，那很有可能是得了盆底肌筋膜疼痛疾病哦。下面我们一起来了解一下这个盆底肌筋膜疼痛疾病。

## 一、什么是盆底肌膜疼痛综合征

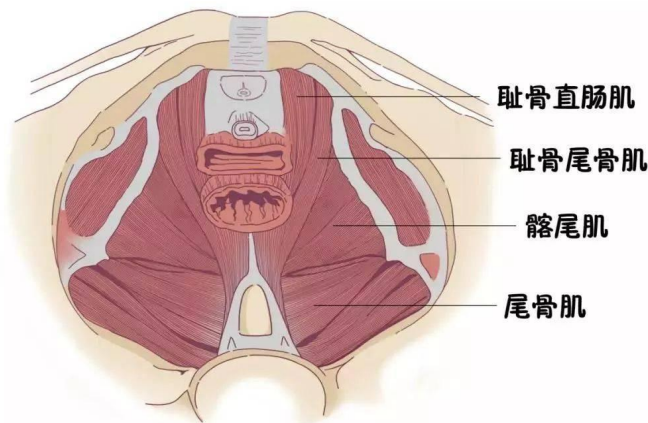
MPPS 是一类由盆底肌肉及肌膜的病变导致的慢性盆腔疼痛，主要表现为腰、骶、臀、腿、外阴、阴道等部位的肌肉僵硬及疼痛，并伴有高度敏感的肌筋膜触痛点，发病率为 14%-23%，病因尚不明确，临床表现缺乏特征性，诊疗涉及多学科，容易造成误诊，已成为危害女性健康的常见疾病。



## 二、什么原因导致盆底肌筋膜疼痛呢？

(一) 盆底肌过度活跃造成肌肉组织缺血、缺氧、导致乳酸局部堆积产生疼痛感觉。

(二) 女性怀孕、分娩过程盆腔的肌肉及筋膜出现不同程度撕裂，从而导致肌筋膜损伤，进而发展为 MPPS 病灶。



### 三、哪些人群容易出现盆底肌紧张？

- (一) 产后女性
- (二) 久坐的上班族
- (三) 长期处于精神紧张状态的人群



### 四、盆底肌筋膜疼痛综合征有哪些表现呢？

MPPS 临床主要表现为盆底组织一处或者多处急性或慢性疼痛，持续性或者间歇性，程度不一，性质不定，可存在牵涉痛。部分患者以生殖系统（性交痛、性交困难）、泌尿系统（尿频、尿急、排尿困难）或消化系统（便秘、下腹不适、里急后重等）等症状为主。



### 五、如果得了盆底肌筋膜疼痛综合征怎么办？

也许你会有这样疑惑？  
都很多年了可以治得好吗？  
怎么治？

别着急 MPPS 大多数是可以治愈的！

#### (一) 盆底肌筋膜手法：

1. 快速松解挛缩的肌筋膜，使肌肉舒张，恢复盆底肌血供及收缩功能，降低疼痛敏感性。

2. 提高该区域肌筋膜感受器的痛觉阈值，减轻患者的疼痛敏感性，达到治疗效果。

**（二）物理治疗：**

1. 经皮神经电刺激疗法
2. 盆底肌电刺激与生物反馈治疗
3. 射频
4. 磁疗
5. 三维呼吸训练

如果您有类似的困扰，请您一定要重视，不要默默忍耐。您可以到广东省妇幼保健院妇女保健科咨询医生，我们将为您制定有效可行的康复治疗方案，帮助您远离盆底肌膜疼痛综合征困扰。