



Fisioterapia

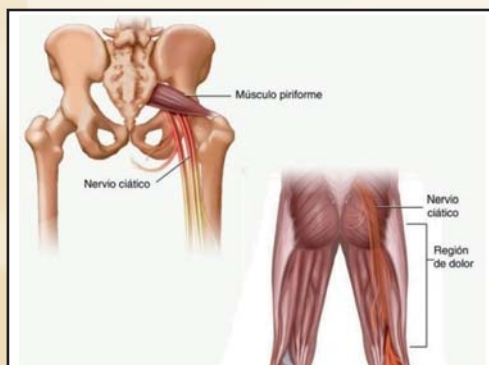
# Síndrome do Piramidal

POR ERNESTO FERREIRA, FISIOTERAPEUTA

A síndrome do Piramidal ou Piriforme caracteriza-se por dor na região glútea que se prolonga para a face posterior da coxa, podendo por vezes apresentar sensações de formigueiro ou dormência no pé. Trata-se de uma lesão frequente nos atletas de fundo, principalmente nos que estão nas faixas etárias dos 40 e 50 anos.

### O que pode levar à Síndrome do Piramidal?

A síndrome do piramidal pode ser causada por um traumatismo directo (cair sentado, por exemplo) ou devido a um aumento de tensão do músculo piramidal que comprime o nervo ciático, provocando uma inflamação do mesmo.



### Os sintomas mais comuns da síndrome do piramidal são:

- dor na região glútea que se prolonga para a face posterior da coxa;
- dor intensa quando tenta fazer a extensão do joelho;
- dor quando tenta alongar o Piramidal e os glúteos.

### Qual o melhor tratamento:

O processo de reabilitação de uma lesão tão complexa como esta síndrome, passa por intervir nas duas estruturas afectadas, ou seja, no músculo piramidal e no nervo

ciático. Poderá passar também pela redução da intensidade dos treinos ou mesmo pela paragem da actividade:

- alongamento do piramidal;



- alongamento dos isquiotibiais com flexão e extensão do joelho;



- massagem no piramidal;

- **Eletoacupuntura no nervo ciático.** Trata-se da única terapia que apresenta bons resultados no processo de diminuir a inflamação do nervo ciático.

- mobilização do nervo ciático.



### Conclusão

A síndrome do piramidal ou piriforme é uma das lesões mais difíceis de debelar, por isso a sua prevenção é fundamental. Para que isso aconteça o atleta de fundo deverá ter como preocupação o alongamento eficaz dos músculos piramidal e isquiotibiais.



Gabinete de Fisioterapia no Desporto

Especialistas no tratamento de lesões desportivas

21 491 26 25  
www.gfd.pt

Amadora - Algés



Gabinete de Fisioterapia no DESPORTO