

Irriteret slimsæk på hoftens yderside

Overbelastningsskade

Overbelastning af senerne på hoftens yderside - en såkaldt **trochanter tendinopati** - er en overbelastning af de sener, der fører benet ud til siden.

De typiske symptomer er smerter på hoftens yderside både ved tryk og belastning. Smerterne kan ind imellem stråle ned langs benets yderside, stråle lidt om i balden og evt. frem i lysken.

Hvorfor opstår skaden?

Tilstanden ses oftest hos kvinder og kan opstå på baggrund af en kombination af:

- overbelastning
- ændring af træning eller belastning
- overgangsalder
- uhensigtsmæssige vaner

Smerterne kan udløses af lange gåture, ligge på siden, sidde i dyb/lav stol eller med benene over kors, stå med vægten på et ben samt gå op ad trappe eller ujævnt terræn.

Herudover er der sammenhæng mellem overbelastningsskaden og diabetes, overvægt, forhøjet kolesterol og gigttilfælde.



Behandling

Tilstanden kan være langvarig, og symptomerne kan ofte være ti stede i ca. **6-12 måneder**. Hvis du overholder retningslinjerne i denne patientinformation, kan du efter 12 uger være godt på vej. For at behandle trochanter tendinopati kræver det en kombination af tilpasset belastning og styrketræning. Det er vigtigt, at du fortsætter øvelserne, efter smerterne er forsvundet, da senen på dette tidspunkt endnu ikke er stærk nok.

Det er med til at forebygge, at smerterne kommer igen.

Blokade

Den første del af behandlingen er, at du bliver henvist til en ultralydskanning og får en binyrebarkhormon blokade, som ofte vil nedsætte smerterne i en periode, men det vigtigste er træning og følge nedenstående optræningsplan. Der er ingen dokumentation for at give mere end én blokade.

Tilpasset behandling

Fysisk aktivitet

Du bør så vidt muligt forblive aktiv, men du skal begrænse provokerende aktiviteter til et niveau, der ikke øger dine smerter. Løb eller gåture kan erstattes af f.eks. cykling eller svømning.

Smerter

Generelt skal du forsøge at undgå at øge smerterne ved daglige aktiviteter. Smerter på op til 3 på en smerteskala fra 0-10 er ok. Øgede smerter om morgenen eller efter stillesiddende er et tegn på overbelastning.

Ændring af vaner

At tilpasse belastning kan indebære, at du skal ændre vaner eller undgå de stillinger i hverdagen, der provokerer smerterne. Overordnet skal du undgå de stillinger, hvor knæet krydser ind over midtlinien. På næste side kan du se eksempler på disse stillinger.

Stillinger fra hverdagen du bør undgå

- Undgå at sidde med korslagte ben.
- Undgå at sidde i en lav og dyb sofa.
- Undgå at ligge på den smertefulde side. Lig på den raske side med en pude mellem knæene, så undgår du også at benene krydser. Ligger du på ryggen kan du med fordel ligge en pude under knæene

- Undgå at stå og hænge på et ben, men fordel vægten lige på begge ben når du står.
- Undgå at lave udspænding af baldemuskulaturen hvor du krydser indover midterlinjen. Der er behov for styrkende øvelser i stedet for.
- Når du rejser eller sætter dig, skal du sørge for at spænde i balderne og hold knæene i hoftebredden afstand, dvs. knæene må ikke glide ind over midtlinjen.

Tilpasset belastning + styrketræning

Tilbage til normalaktivitet

Start med kortere gåture, eventuelt med pauser. Hold hellere et raskt tempo end et langsomt. Aflastning alene kan ofte give smertelindring, men så snart du belaster igen, vil smerterne vende tilbage.

Genopbygning af senerne er derfor nødvendig, for at de igen kan blive stærke nok til at klare belastningen i din hverdag.

Vi har samlet en række styrketræningsøvelser til dig, som er inddelt i 3 faser.

Din fysioterapeut vil fortælle dig, hvilken fase du skal starte med. Træningen kan foregå hjemme eller i træningscenter.

Hyppighed og belastning

Man skal i starten af genoptræningen forvente en tilvænningsperiode.

Oplever du, at dine smerter forværres efter træningen uden at falde til ro igen, eller kan du ikke udføre det antal gentagelser vi anbefaler, skal du selv forsøge at tilpasse belastningen.

Det er dog vigtigt, at man forsøger at udføre øvelserne langsomt og med stor belastning.

Du skal øge belastningen gradvist så meget, at du hele tiden kun lige nøjagtig kan lave 10 gentagelser pr. sæt og ikke er i stand til fortsætte derefter. Afhængigt af øvelsen kan belastningen øges ved at:

- stramme elastikken
- udføre øvelsen på et ben
- gå dybere ned i knæ
- tilføje vægt
- øge antallet af sæt

Smerter i forbindelse med styrketræning

Det er i orden at have smerter på op til 5 på en smerteskala fra 0-10 under øvelserne. Dette indikerer, at du arbejder med senevævet. Smerten skal dog falde til ro 1-3 timer efter øvelserne og må ikke være forværret næste morgen.

Som sagt kan tilstanden være meget langvarig, og symptomerne kan ofte være til stede i ca. **6-12 måneder.**

Øvelser

FASE 1

FASE 2

FASE 3

Artikel til yderligere læsning

<https://dansksportsmedicin.dk/definition-diagnostik-og-behandling-af-laterale-hoftesmerter-er-trochanterbursitten-doed/>

Med venlig hilsen

PRIVATHOSPITALET MØLHOLM

Hoftekirurgisk Klinik