Irriteret slimsæk på hoftens yderside

Overbelastningsskade

Overbelastning af senerne på hoftens yderside 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 gigtlidelser.



Behandling

Tilstanden kan være langvarig, og symptomerne kan ofte være til stede i ca. **6-12 måneder**. Hvis du overholder retningslinjerne i denne patientinformation, kan du efter 12 uger være godt på vej.
Behandlingen er dels en blokade og dels styrketræning. Det er vigtigt, at du fortsætter øvelserne, efter smerterne er forsvundet, da senen på dette tidspunkt endnu ikke er stærk nok.
Dette 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.

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 hoftebreddes 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.

Vi har samlet en række styrketræningsøvelser til dig, som er inddelt i 3 faser.
Træningen kan foregå hjemme eller i træningscenter.

Hyppighed og belastning

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.

Smerter i forbindelse med styrketræning

Det er i orden at have smerter på op til 5 på en smerteskala fra 0-10 under øvelserne. 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.**

Der er ingen grund til at ringe til os efter et par uger hvis du synes øvelserne ikke virker. Som nævnt kan der gå **6-12 måneder** inden smerterne forsvinder og det er derfor vigtigt du bliver ved med træningen - også efter smerterne er forsvundet.

Øvelser

FASE 1

FASE 2

FASE 3

Artikel til yderligere læsning

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