

Sådan afhjælper du springhofte eller trokanterbursit

Du har smerter i hoften, som skyldes en irritationstilstand – enten springhofte eller trokanterbursit. Her får du vejledning til, hvordan du selv kan afhjælpe disse tilstande.

SÅDAN BEHANDLER DU IRRITATIONEN

Uanset hvilken af tilstandene, der er tale om, så skal du i første omgang prøve at få irritationen til at falde til ro. Det kan du gøre ved at udspænde eller aflaste.

Udspænding

Brug udspændingsøvelser i moderat omfang, se øvelser på www.sportnetdoc.dk/springhofte.

Aflastning

- Aflast ifølge RICE-princippet: Ro, Is, Kompression, Elevation.
- Massér lårbenets muskler. Undgå direkte massage på hofte og lyske.
- Brug betændelsesdæmpende medicin (NSAID) i form af ibuprofen-tabletter eller Voltaren®-gel. Følg vejledningen i pakken.

Genoptræning

Når du har udspændt og aflastet, skal du genoptræne. Det er afgørende, at du har gode, stødabsorberende såler i skoene. Har du uhensigtsmæssig fodstilling, skal den korrigeres ved hjælp af sko eller indlæg.

SÅDAN UDREDER OG BEHANDLER LÆGEN

Hvis du bliver henvist til udredning for springhofte eller trokanterbursit af egen læge eller speciallæge, vil der typisk ske følgende:

- Du bliver undersøgt af lægen og får eventuelt lavet en røntgen-, ultralyds-, eller MR-skanning for at udelukke slidgigt eller hoftedysplasi.

Fakta om springhofte

På ydersiden af benet, har du en muskel, som har et meget langt seneblad. Dette seneblad går lige ned over det sted på hoften, hvor lårbensknoglen har et stort fremspring. Hvis senebladet ligger meget tæt op ad knoglen, kan det blive fanget i fremspringet, når du bevæger benet frem og tilbage. Dette kan give et 'klik', der dog ikke nødvendigvis gør ondt.

I forbindelse med dette 'klik' kan den slimsæk, der ligger mellem senebladet og knoglen blive irriteret. Hvis den bliver irriteret og hæver, kan det medføre smerter. Symptomerne forværres typisk efter større belastning og kan opstå om natten.

Årsagen kan være ubalance i musklerne omkring hofteleddet. Er du hypermobil, plattfodet eller kalve-knæet, vil du have større risiko for at få en springhofte. Kvinder er oftere ramt end mænd, og springhofte ses hyppigt hos yngre personer, der er fysisk aktive, fx løbere, dansere og andre atleter.

Fakta om trokanterbursit

En trokanterbursit er en irritation i slimsække ved eller overfor det knoglede udspring fra lårbenet. Irritationen kan opstå ved for megen eller kraftig gnidning mellem senestrøget og lårbensknoglen, fx ved mange gentagelser ved løb eller rotationer i leddet eller bevægelser i yderstillinger.

Symptomerne er smerter på ydersiden af låret/hofte. Smerterne forværres ofte, hvis du går op ad trapper eller går i bakker, eller hvis du sætter eller rejser dig. Smerterne er konstante og jagende. Nogle har smerter, når de ligger på den irriterede side. I nogle tilfælde er smerterne så generende, at du ikke kan få, men halter.

Tilstanden ses hyppigt hos midaldrende og



- Du bliver eventuelt tilbudt en blokade, hvor du får en injektion med binyrebarkhormon.
- Du bliver eventuelt henvist til at få lavet en genoptræningsplan ved fysioterapeuten med det formål at øge styrken i de muskelgrupper, der har betydning for hoftelæddet, og bringe harmoni i styrken og balancen mellem muskelgrupperne.
- Hvis du ikke opnår en længerevarende effekt af blokadebehandling og udstrækningsøvelser, kan der i sjældne tilfælde blive tale om en operation. Det er dog ikke altid at en operation afhjælper problemet.
Hvis du bliver tilbudt en operation, anbefaler vi, at du i ventetiden inden operationen udnytter tiden til at styrke musklerne omkring hoften.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Vil du vide mere om trokanterbursit, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: 'trokanterbursit'. (Der er desværre ikke yderligere information på patienthåndbogen om springhofte.)



Kontakt

Idrætssklinikken

Tlf. 97 66 28 36

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Artroskopisk Center, Hjørring

Tlf. 97 64 06 13

Vi træffes bedst:

Mandag-fredag 8.30-15.00