

Overbelastning af senerne på hoftens yderside

Velkommen til Vejle Sygehus

**Idrætsmedicinsk enhed
Ortopædkirurgisk Afdeling**

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. Symptomerne kan indimellem stråle ned langs benets yderside, stråle lidt om i balden og evt. frem i lysken.

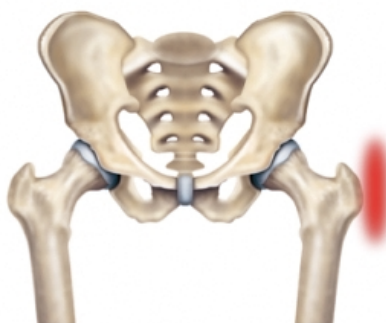
Hvorfor opstår skaden?

Tilstanden ses oftere hos kvinder end hos mænd og opstår ofte på baggrund af en kombination af

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

Aktiviteter, der ofte giver smerter, er 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 bakke.

Herudover er der sammenhæng mellem overbelastningsskader i senen og diabetes, overvægt eller taljemål over 83 cm, 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 pjece, 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. Dette er med til at forebygge, at smerterne kommer igen.

Tilpasset belastning

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 under/efter daglige aktiviteter. Smerter på op til 2 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 midtlinjen. På næste side kan du se eksempler på det i din hverdag.

Når du rejser eller sætter dig, skal du sørge for at spænde i balderne og hold knæene i hoftebreddes afstand, når du går ned i knæ eller rejser dig - dvs. knæene må ikke glide ind over midtlinjen. Det er ikke sikkert, at alle vaner passer på dig. Du behøver kun ændre de vaner, du genkender hos dig selv, og som provokerer dine smerter.



Stillinger i hverdagen



Undgå at sidde med benene over kors eller med samlede knæ. Undgå at sidde lavt/dybt. Brug f. eks. skråpude på stolen.



Undgå at ligge på den smertefulde side og vær opmærksom på at benet ikke krydser midtlinjen, når du ligger på siden.



Undgå at stå og "hænge i hoften". Fordel vægten lige mellem begge ben

Gå: tag hurtige korte skridt frem for lange



Undgå at udspænde ballemuskulaturen, den skal derimod styrkes



Det bedste for din hofte er at ligge på ryggen, og gerne med en pude under knæene



For at undgå at benet krydser midtlinjen kan man med fordel sove med en pude mellem benene

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.

På de næste sider har vi 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 vejledende antal gentagelser, 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 fornindelse med styrketræning

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

Fase 1 - Uge 1-2

Pres ud i stående

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Pres fødderne udad, så du mærker at du aktivere din hoftemusculatur. Fødderne skal ikke flytte sig, men stå fast i underlaget. Hold stillingen i 10 sek.

1x10 gange. Udføres 2 x dagligt.



Pres ud i liggende

Lig på ryggen med fødderne i hoftebreddes afstand, med et bælte/stram elastik om fødderne. Pres fødderne udad så du mærker at du aktivere hoftemuskulaturen. Hold Stillingen i 10 sek.

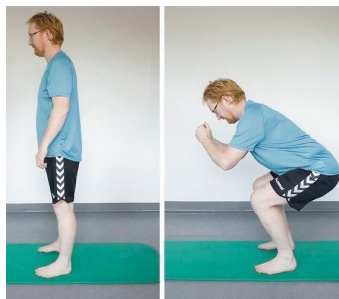
1x 5 gange. Udføres 2 x dagligt.



Squat

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Gå ned i knæ. Sørg for at knæene peger lige frem.

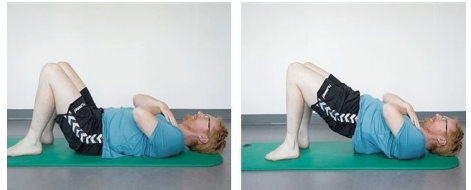
1x10 gentagelser 1 x dagligt.



Fase 1 - Uge 1-2

Bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ og begge fødder i underlaget. Spænd i baldemuskulaturen og løft bækkenet op på 3 sekunder. Hold stillingen oppe i 2-3 sekunder, og sænk langsomt ned igen på 3 sekunder. Sørg for at bækkenet ikke kæntrer.



1x10 gentagelser. 1 gang dagligt

Udadføring af ben

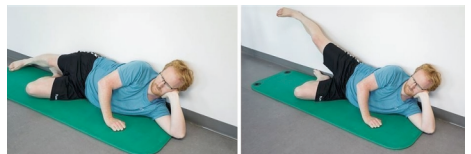
Sæt en elastik omkring fødderne, støt dig til en væg eller lignende. På 3 sekunder føres det ene ben ud til siden, stillingen holdes i 2 sekunder, og der holdes igen, mens fødderne langsomt samles på 3 sekunder.

Som alternativ til denne øvelse kan du lave den sideliggende hofteabduktion, som ses nederste til højre.



1x10 gentagelser. 1 x dagligt.

Målet med denne fase er at mindske smerterne. Det er derfor vigtigt at du reducerer belastningen i din dagligdag og undgår at provokerende aktivitet



Fase 2 - Uge 3-6

Pres ud i stående

Øvelse 1 fra første fase fortsættes.
10 sek.

1x10 gange. 2 x dagligt



Knæbøjning med forskudte fødder

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, men med forskudte fødder. Gå ned i knæ. Sørg for at knæene peger frem.

2x10 gentagelser. 1 x dagligt.



Bækkenløft med forskudte fødder

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne forskudte i underlaget. Fødderne placeres lidt forskudt af hinanden.



2 x10 gentagelser. 1 x dagligt.

Fase 2 - Uge 3-6

Et-bens stand

Stå med samlede fødder. Læg nu al vægten på et ben og løft det andet fra underlaget. Hold bækkenet vandret, så du ikke taber hoften.

Undgå at bøje overkroppen til siden, du skal forsøge at stå så lige som muligt. Forestil dig at du skal suge hoften ind på det ben, du står på.

Udføres 3-5 x 10 sekunder dagligt.

Kan med fordel laves foran et spejl.



Målet i denne fase er forsat at mindske smerterne, men samtidigt øge styrken.

Fase 3 - Uge 7>

Knæbøjning på et ben

Stå foran et spejl. Gå ned i knæ på et ben mens du er opmærksom på, at

- holde hoftekammen vandret
- føre knæet ligefrem - ikke ind- over midtlinjen
- forskyde vægten bagud, som om du skal sætte dig på en stol
- holde overkroppen ret



2-3 x 10 gentagelser. 3 gange ugentligt

Et bens bækkenløft

Lig på ryggen med det ene ben bøjet og foden i underlaget. Aktiver baldemuskulaturen og løft bækkenet op fra underlaget.



2x10 gentagelser. 1 gang dagligt.

Udadglidning med elastik

Stå i en døråbning med en elastik omkring anklerne og en klud under den ene fod. Glid udad med foden mod elastikkens modstand. Denne øvelse må gerne være hård og det er OK at mærke den kendte smerte imens.



3x10 gentagelser. 3 gange ugentligt

Fase 3 - Uge 7>

Lunges

Stå med en håndvægt i modsatte hånd af træningsbenet. Tag et langt skridt frem på træningsbenet, og gå ned i knæ. Knæet skal være stabilt og pege ud over foden. Denne øvelse må gerne være hård og det er OK at mærke den kendte imens.

3x10 gentagelser. 3 gange ugentligt



Reverse lunges

Stå med en elastik omkring anklen og en klud under foden. Glid foden bagud tilbage mod elastikkens modstand. Denne øvelse må gerne være hård og det er OK at mærke den kendte imens.

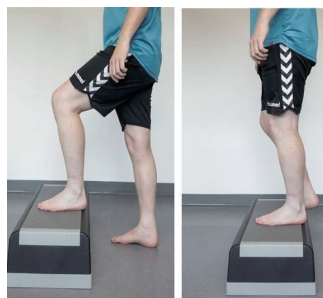
3x10 gentagelser. 3 gange ugentligt



Step-up

Træd op med træningsbenet på en skammel eller trappetrin. Stræk nu hofte og knæ samtidigt og tryk med hele foden. Knæet skal i både op- og nedsænkingsfasen pege ud over foden.

3x10 gentagelser. 3 gange ugentligt.



Målet i denne fase er øge styrken, så du på sigt kan vende tilbage til de aktiviteter, som du tidligere var i

Vejle Sygehus
Terapiafdelingen
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 5000
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk/wm440324