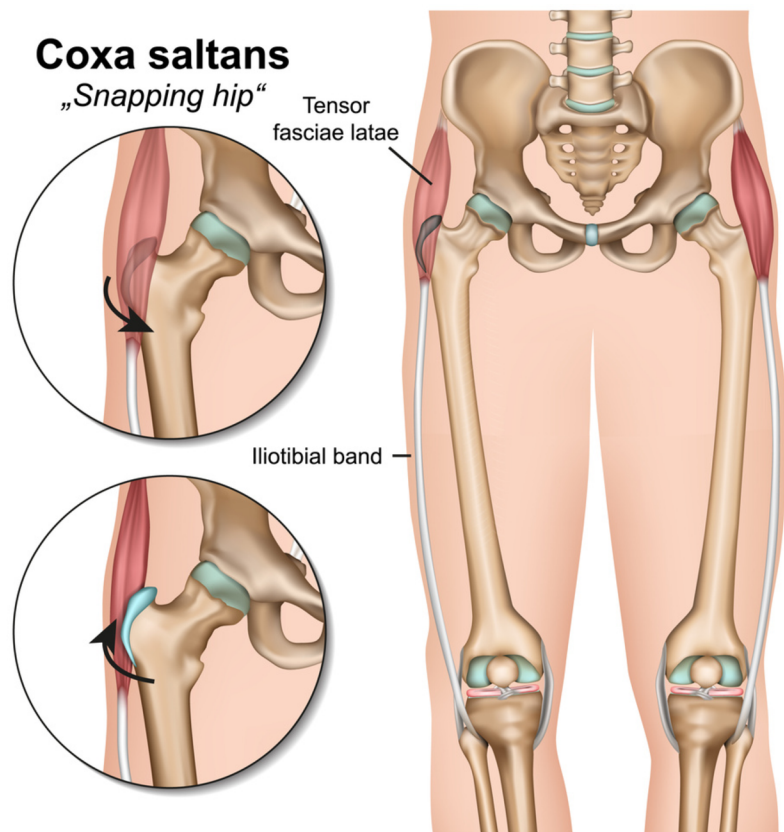


ZESPÓŁ TRZASKAJĄCEGO BIODRA

DEFINICJA

Trzaskające biodro, znane również jako „coxa saltans” lub „biodro tancerza”, charakteryzuje się zwykle bezbolesnym uczuciem przeskakiwania lub trzaskania podczas niektórych ruchów biodra, w tym chodzenia, wstawania z pozycji siedzącej lub podczas ruchów obrotowych. Stan ten może rozwinąć się w wyniku przeciążenia i często występuje u osób wykonujących powtarzające się ruchy, takie jak tancerze baletowi, ciężarowcy, piłkarze i biegacze. Występuje nieco częściej u kobiet i może dotyczyć obu bioder. Trzaśnięcie, które można podzielić na wewnętrzne lub zewnętrzne, występuje, gdy mięsień lub ścięgno przesuwają się nad punktem kostnym w okolicy biodra (więcej szczegółów w tabeli).

PATIENT INFORMATION FACT SHEET





Zespół biodra trzaskającego	Ruch biodra	Zajęte ścięgna	Punkt kostny
Wewnętrzne	Zgięcie lub wyprost	Ścięgno mięśnia biodrowo-łędźwiowego	Krętarz mniejszy, głowa kości udowej lub wyniosłość łonowa
Zewnętrzne (najczęstsze)	Zgięcie, wyprost, zewnętrzna lub wewnętrzna rotacja	Pasma biodrowo-piszczelowe	Krętarz większy

ROZPOZNANIE

Trzaskające biodro jest możliwe do wywołania podczas badania fizykalnego. Pacjenci często są w stanie wskazać lokalizację problemu i samodzielnie sprowokować objawy. Po wstępnej diagnozie można wykonać diagnostykę obrazową, w tym zdjęcia rentgenowskie, rezonans magnetyczny i iniekcje diagnostyczne aby ocenić stan innych struktur. Jeśli nie pacjent nie zgłasza bólu, leczenie operacyjne nie jest wskazane, ale jeśli trzaskanie jest objawowe lub jeśli występują inne przyczyny bólu wokół biodra, należy przedyskutować ewentualne leczenie..

LECZENIE NIEOPERACYJNE

W pierwszej kolejności stosuje się leczenie zachowawcze, czyli odpoczynek, modyfikację aktywności, leki przeciwzapalne, iniekcje steroidowe i fizjoterapia często zapewniają ulgę w bólu.

LECZENIE OPERACYJNE

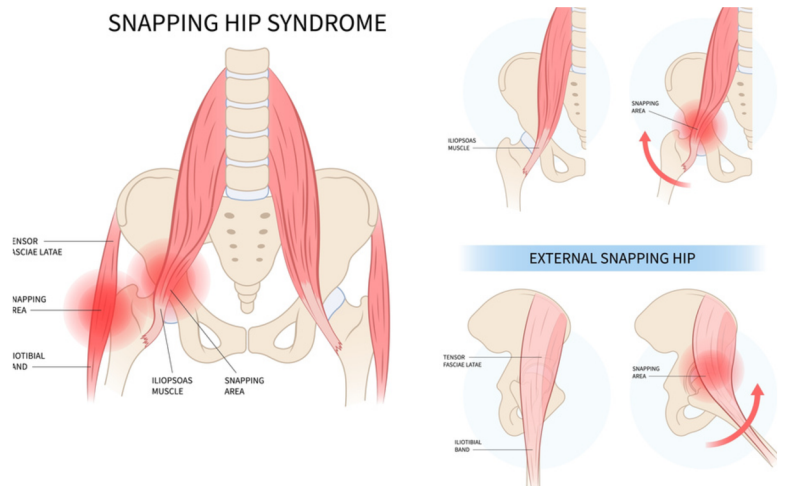
Następujące procedury mogą być sugerowane przez chirurga zachowującego staw biodrowy w leczeniu zespołu trzaskającego biodra:

- uwolnienie lub wydłużenie pasma biodrowo-piszczelowego lub uwolnienie mięśnia pośladkowego wielkiego
- Uwolnienie lub wydłużenie ścięgna mięśnia biodrowo-łędźwiowego.

Zabiegi chirurgiczne w leczeniu zespołu biodra trzaskającego mogą być wykonywane metodą otwartą lub artroskopową, ale artroskopowy dostęp jest zazwyczaj preferowany przez ortopedów zajmujących się chirurgią zachowującą staw biodrowy. Z biodrem trzaskającym mogą współistnieć inne schorzenia tej okolicy, które mogą również wymagać leczenia operacyjnego.

POSTĘPOWANIE POOPERACYJNE

Powrót do zdrowia po zabiegu artroskopowym zazwyczaj jest szybszy niż po zabiegu otwartym, a dzięki temu powrót do aktywności również jest łatwiejszy. Obciążanie operowanej kończyny i aktywność mogą zostać ograniczone przez pierwsze dwa do trzech miesięcy. Decydują o tym preferencje operatora, zastosowane techniki operacyjne i stan biodra zastany w trakcie operacji. Fizjoterapia rozpoczyna się po operacji, poprzez stopniowe zwiększanie zakresu ruchu, ćwiczenia poprawiające stabilność, siłę, mobilność i funkcję przez okres do sześciu miesięcy. Czas powrotu do pełnej aktywności uzależniony jest od przeprowadzonej operacji i indywidualnych celów pacjenta.



For further information about ISHA - The Hip Preservation Society, how to find an experienced hip preservation surgeon or physiotherapist, or to make a donation, visit www.ishasoc.net. Charity registered in England and Wales, number 199165.