

LATERALE HOFTESMERTER



DEFINISJON

Laterale hoftesmerter =
Trokanter syndrom (greater
trochanteric pain syndrome)

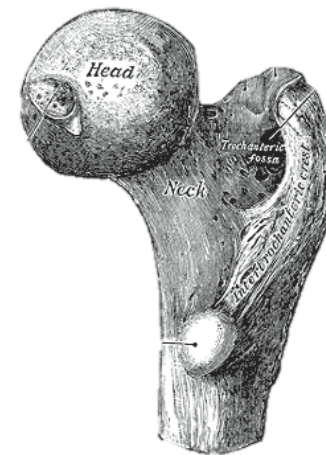
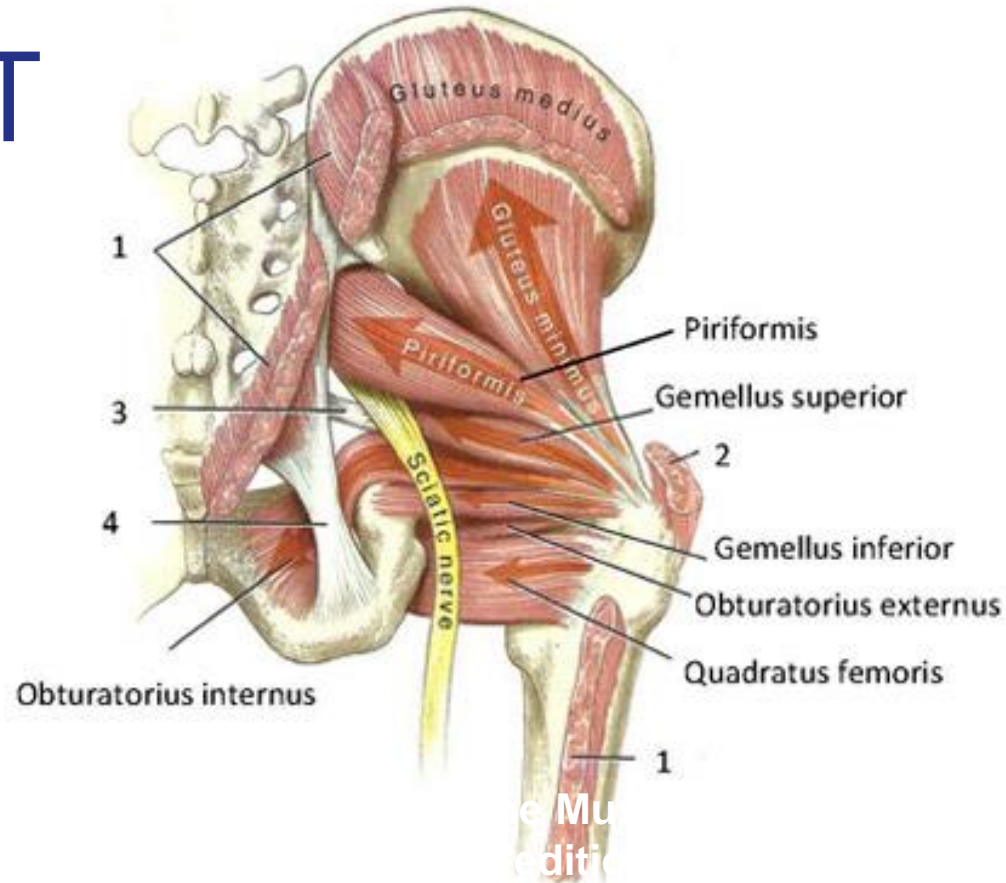
- flere diagnoser i regionen
 - trokanterbursitt
 - traktus iliotibialis syndrom
 - snapping hip
 - gluteal tendinitt, tendnopathi og ruptur
 - myalgier (gluteale, piriformis)

Samlet under syndrom-
begrepet

- Kan spesifikke diagnoser skilles ut?



TROKANTER- OMRÅDET



FOREKOMST

- Stort sett bare etter 50 år

Kvinner : menn - 2:1 – 8:1

«postmenopausale kvinner»

- Disponerende faktorer

Kvinne, overvekt, knesmerter, ryggsmarter

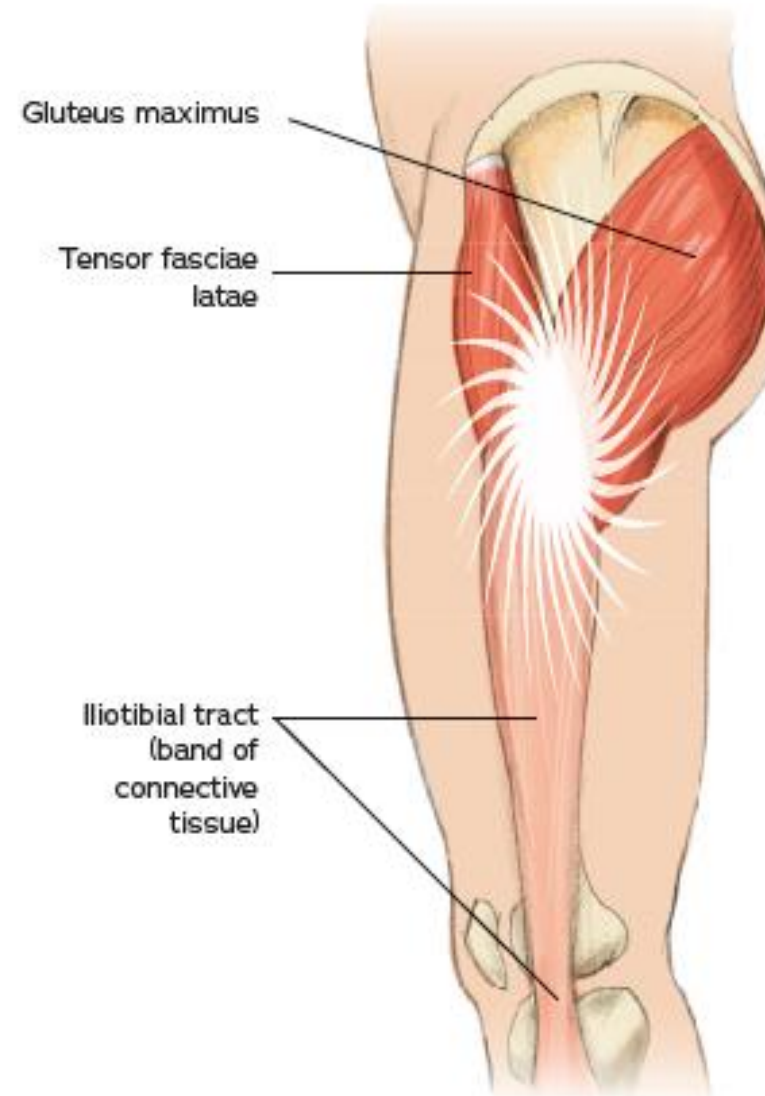
Mulig assosiasjoner?

benlengdeforskjell, smertefulle plager i foten



SYMPTOMER

- Smerte
 - Lokal, lateral**
 - Utstråling**
 - Nattsmerter**
 - Gangvansker**
- Skille fra rygg/hofte
 - L5 radikulopati**
 - Hofteleddsartrose**



Greater trochanteric pain syndrome: defining the clinical syndrome, 2013



UNDERSØKELSE OG VANLIGE FUNN

- Inspeksjon
- Funksjonsvurdering og aktiv bevegelighet

Gangsmarter

Halting

Modifisert Trendelenburg

- Passiv leddbevegelighet

Normal

Differensialdiagnostisk mot coxartrose

- Muskelundersøkelse

Muskellengde

Piriformis

Sjelden kort traktus iliotibialis (Ober)

Kraft

Medius/minimus

Piriformis

Palpasjon

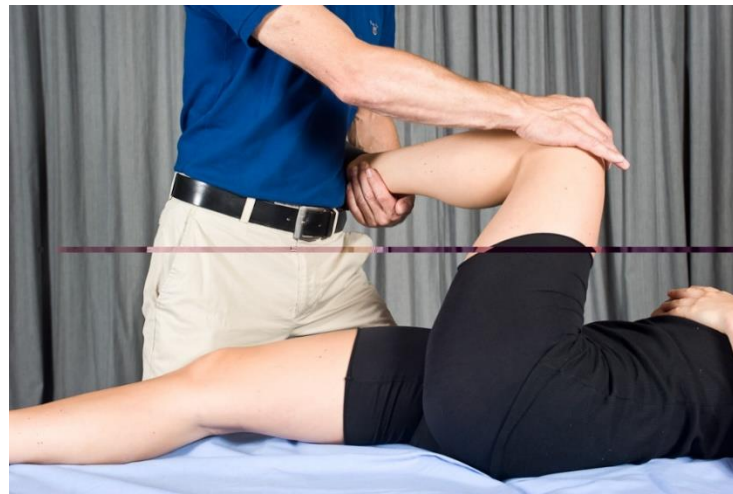
Alltid ømt lateralt

Ulike muskler involvert?



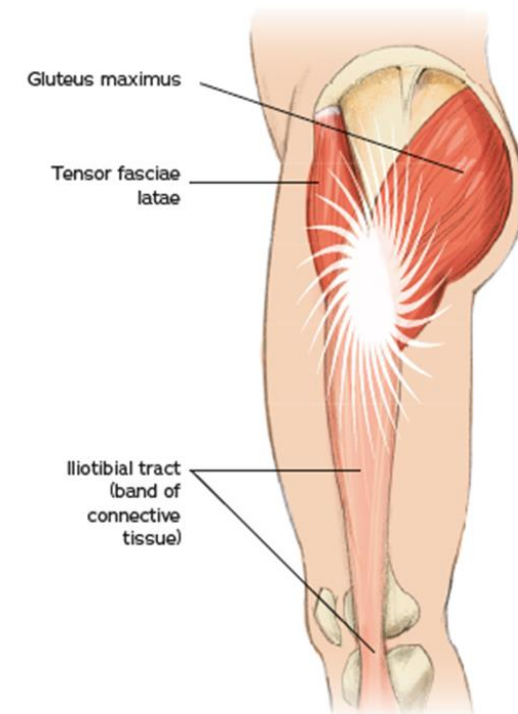
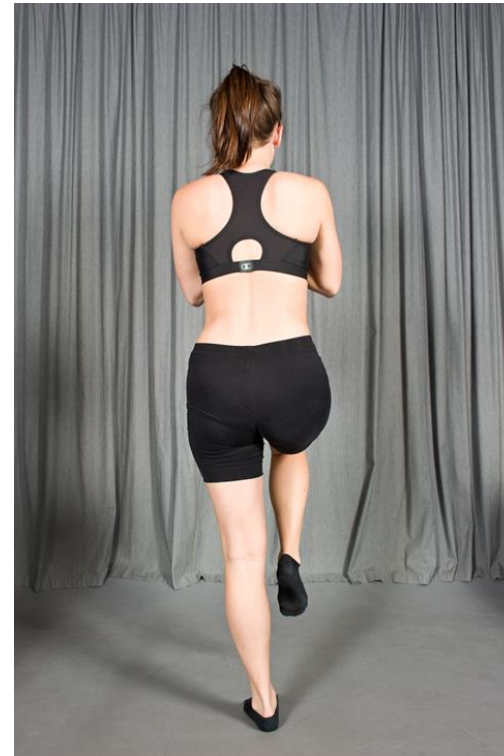
KLINISKE TESTER

- Isometrisk kraft
Piriformis
Medius/minimus
- Lengde
Piriformis
(+ øvrige)



SPECIALTESTER

- Ett-benstående
(Single leg stance eller
Modifisert Trendelenburg)
Smerte innen 30 sek
- Palpasjon
Lateralt (diag. kriterium)



SUPPLERENDE UNDERSØKELSER

Funn (800 pasienter)	Antall av alle (%)
Trokanterbursitt	20
Ingen bursitt	80
Gluteal tendinose	50
Gluteal seneruptur	2
Fortykkelse, traktus iliotibialis	29
Normale funn	13

SS et al. AJR Am J Roentgenol. (2013)

MR? ULTRALYD?

- Økende endringer med alder hos friske

Sener

- Medius/minimus/traktus iliotibialis
- Tendinopati og økende grad av rupturer

Bursa

- Økt tykkelse og væskeinnhold

Muskulatur

- Redusert volum og fettinfiltrasjon

BEHANDLING? FÅ STUDIER, LAV KVALITET

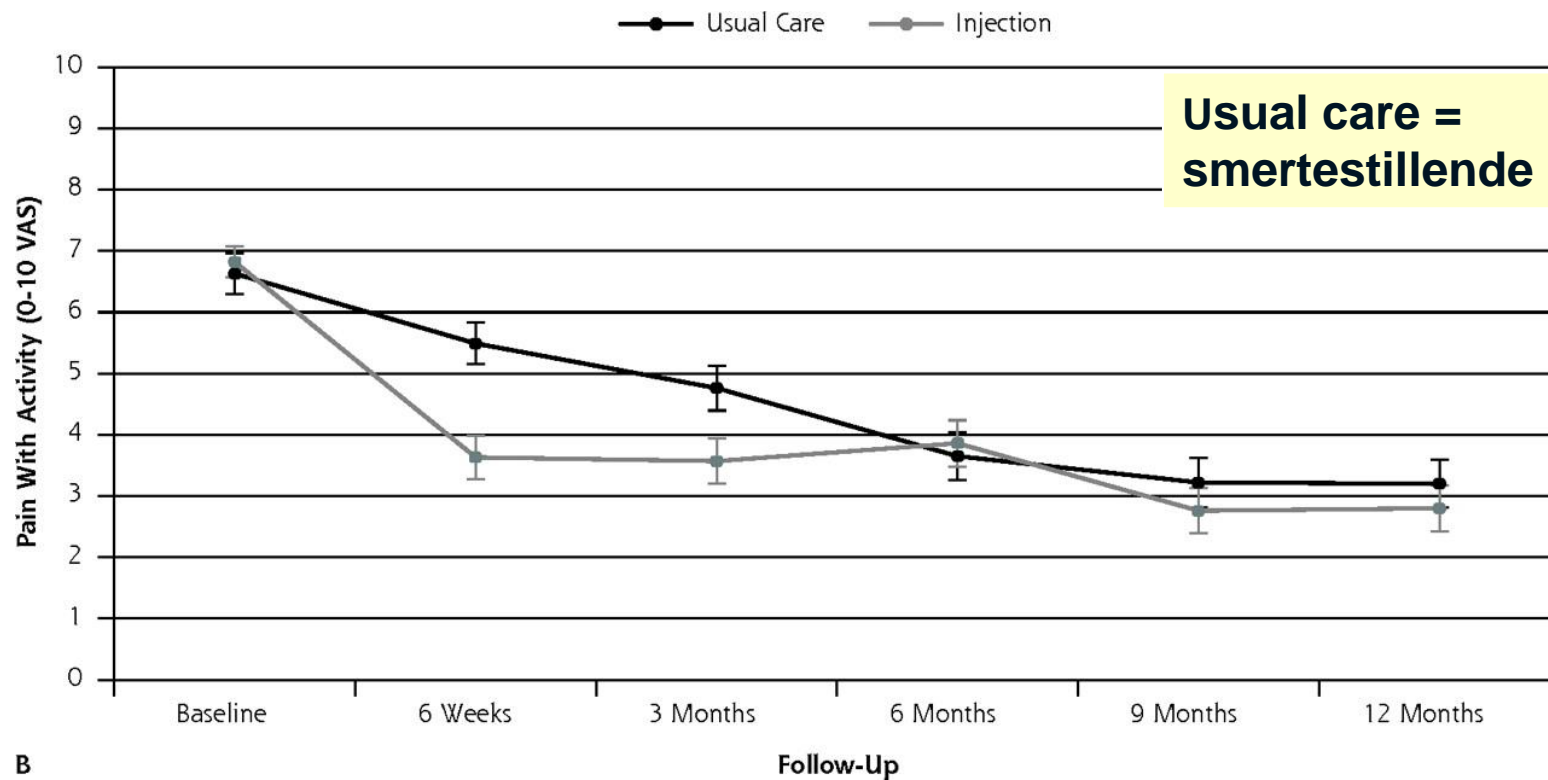
- Systematisk oversikt
 - 8 studier (n=696)
 - corticosteroid injections (CSI) (n=6)**
 - shockwave therapy (n=2)**
 - home training (n=1)**
 - orthotics (n=1)**

STEROIDINJEKSJON

- Injeksjon ga bedre resultat for smerter i opptil 3 mnd. sammenlignet med **hjemmeøvelser**
trykkbølgebehandling (RSWT)
“usual care”
- Bildeveiledet injeksjon ga ingen tilleggseffekt



STEROIDINJEKSJON



Brinks et al. Ann Fam Med. 2011

BIEFFEKTER

Bieffekter (etter 6 uker)	Injeksjon (n)	Kontroll (n)
Rødming (flush)	11	12
Mens.forstyrrelser	3	5
Generell allergisk reaksjon	9	12
Smerte ved injeksjonsstedet		
Under 1 dag	23	0
Over 1 dag	3	0
Annet	4	0



ØVELSESBASERT BEHANDLING

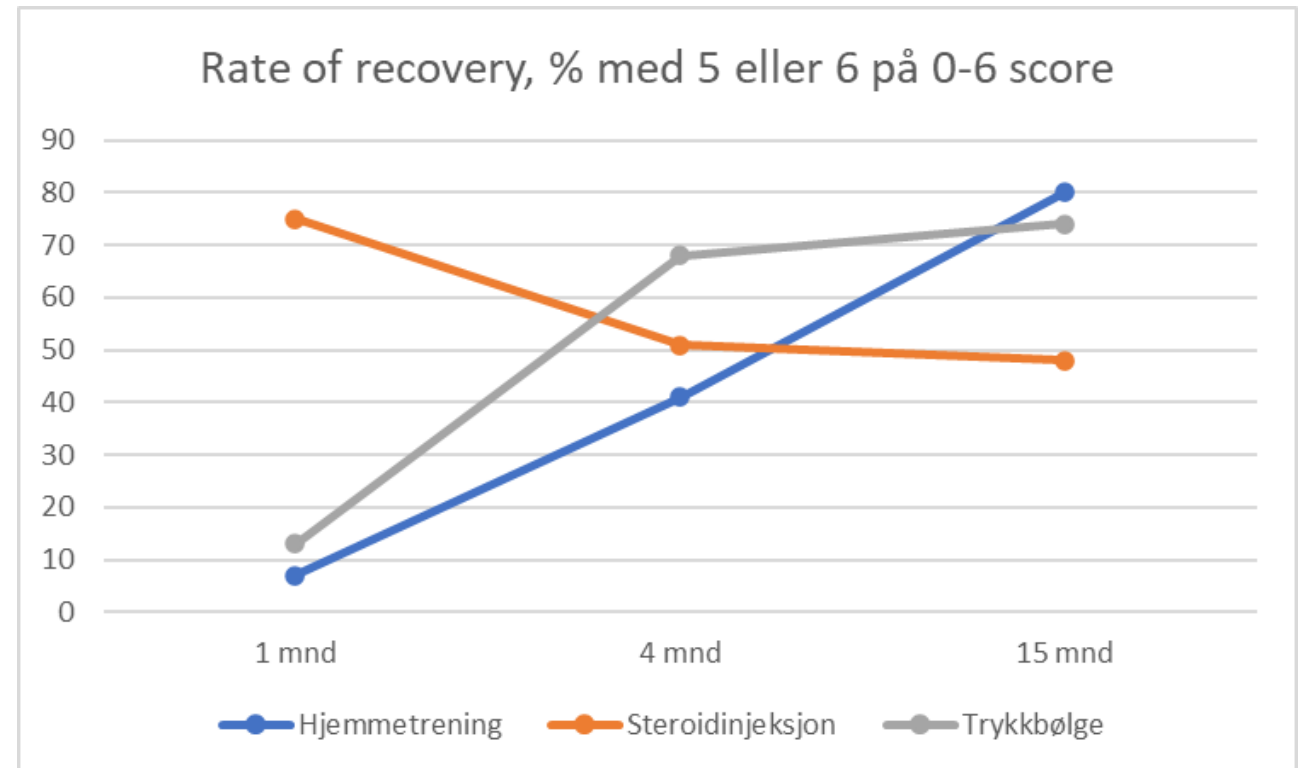
A. Hjemmeøvelser, daglig i 12 uker:

- Piriformis stretch x 3
- Iliotibial band stretch x 3
- Straight leg raise 3x10
- Wall squat with ball squeeze 1x20
- Gluteal strengthening 3x10

B. Injeksjon: 25 mg Prednisolon x 1

C. Trykkbølge: 2000 puls, 3 bar, 3 uker (1 per uke)

Rompe et al 09: Home training, local corticosteroid injection, or radial shock wave therapy for greater trochanter pain syndrome.



ØVELSESBASERT BEHANDLING

- Fokus på informasjon, spenningskontroll i laterale strukturer og glutealstyrke

GLoBe trail

Gluteale øvelser vs **shamøvelser**

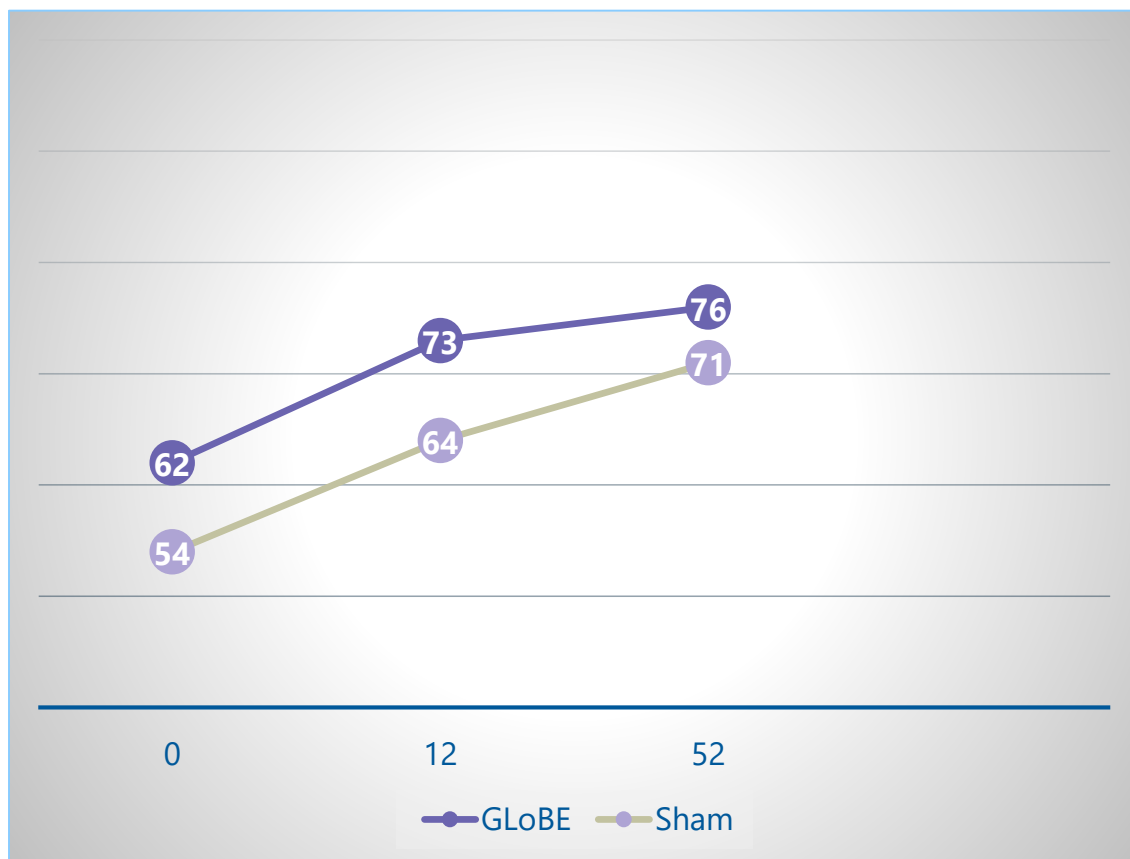
LEAP trail

Steroidinjeksjon vs fysioterapi vs wait-and-see

Begge studiene gjorde veiledet trening i 8 uker



GLOBE GLUTEALE ØVELSER VS SHAMØVELSER



Ingen statistisk eller klinisk signifikant forskjell etter 12 og 52 uker (Visa G)

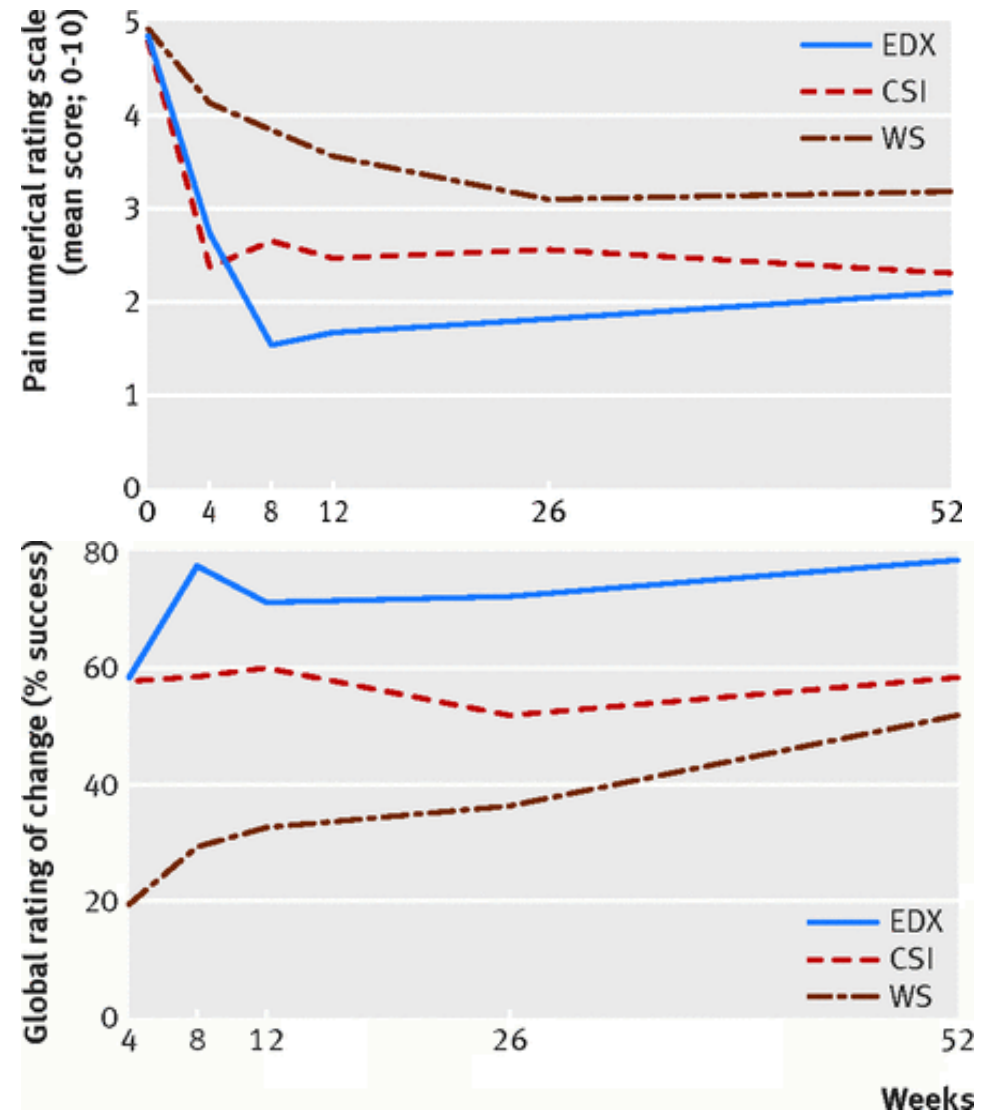
Begge gruppene bedre



LEAP GLUTEALE ØV. vs INJ. vs WAIT AND SEE

1 injeksjon mot 8 uker
høyspesifisert veiledet trening

- Høyere antall fornøyde med endring i øvelsesgruppen
- Ingen forskjell i smerte



NY RCT PÅ HORMONELLE FAKTORER

- Info/opplæring
 - Unngå kompresjon, råd om belastningsstyring**
 - Øvelser i 12 uker
 - Spesifikke vs sham**
 - Krem
 - Hormon vs placebo**
- Lik framgang
 - 12 og 52 uker**
 - Stratifisering på BMI
 - Under 25 hadde effekt av hormoner**

Cowan et al 22



KONKLUSJON

- Laterale hoftesmerter er en tilstand som affiserer mange middelaldrende kvinner
- Lite sammenheng med bildediagnostiske funn
- Injeksjon og øvelser ser ut til å gi nokså rask og vedvarende smertelindring

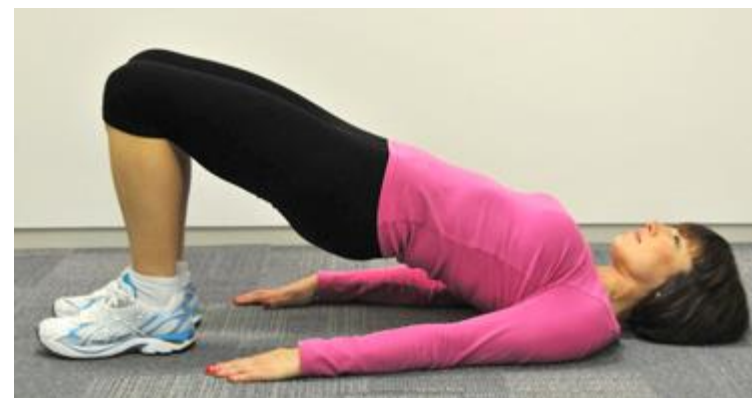
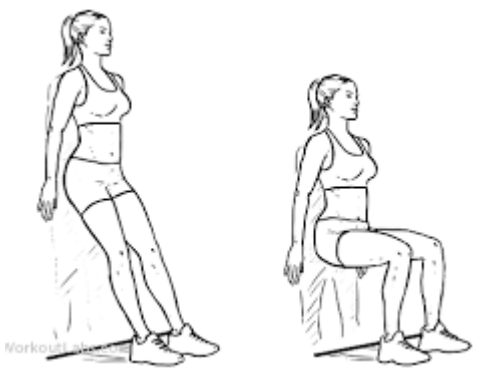
Ikke sikkert bedre langtidseffekt på smerte og funksjon enn informasjon om belastningsstyring, generell aktivitet og trykkbølgebehandling



HJEMMEØVELSER

5 ganger i uka

1. uke: 5 rep x 2
2. uke: 10 rep x 3
3. uke: 15 rep x 3



<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/firm-butt-workout.aspx>

HVA KAN GJØRES I PRIMÆRHT?

- Differensialdiagnostikk
 - Rygg/radikulopati L5**
 - Hofteleddsartrose**
 - Utbredte smerter**
- Smertebehandling og rådgivning
- Øvelsesbehandling
- Ikke behov for bildediagnostikk rutinemessig
- Henvise videre ved behov; fysio, fysikalsk medisin og rehab.

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN

