



Smerter på ydersiden af hoften – hvad kan du selv gøre?

Slip af med smerter på ydersiden af hoften

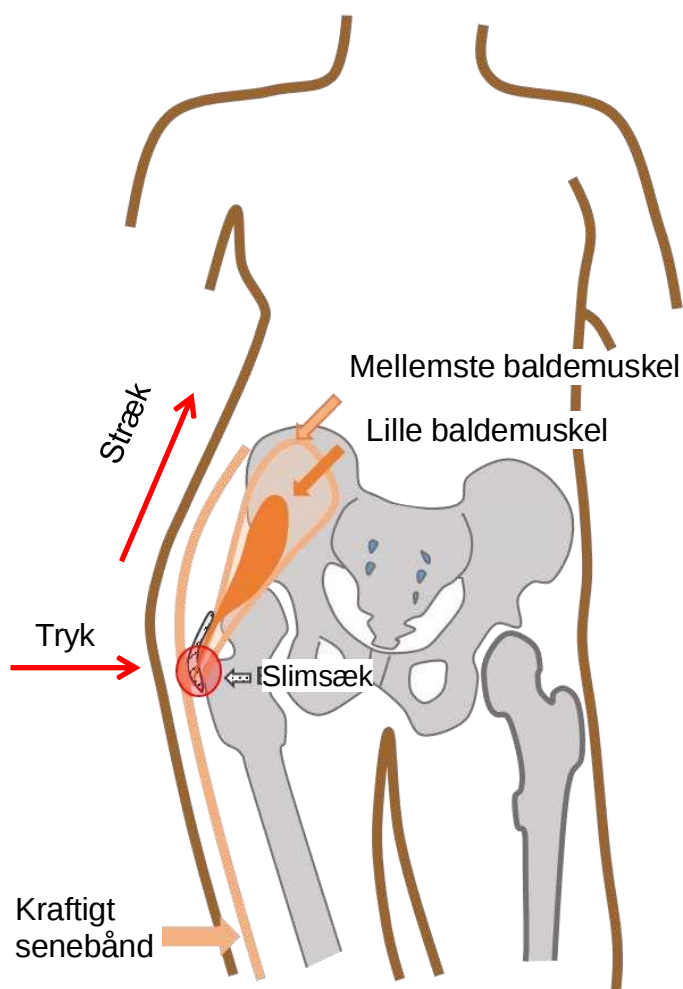
Her kan du få gode råd og hjælp til at håndtere smerter på ydersiden af hoften. Hvis du får mere ondt, eller hvis du stadig har ondt efter 8 uger, så kontakt din fysioterapeut eller læge.

Husk de gode råd

For at få de bedste resultater bør du følge de gode råd og vejledninger i denne folder. Læs den gerne ofte, så du bliver mindet om de gode råd.

Sådan opstår smerter på ydersiden af hoften

Hofte består af sener og muskler, som er med til, at du kan bevæge dig normalt. Slimsækken er en lille sæk fyldt med væske, som mindsker friktion når du bevæger dig. Når senerne bliver udsat for mere stræk og tryk end de kan holde til, eller hvis slimsækken bliver trykket og irriteret, kan det give smerter på ydersiden af hoften.



Forkert belastningsmønster, fx:

- Vævet trykkes for hårdt mod knoglen
- Vævet strækkes for meget
- Inaktiv livsstil



Forandringer i vævets sundhed

Senerne på den mellemste og den lille baldemuskel kan være irriterede. Det kan en slimsæk på ydersiden af hoften også. Slimsækken er en lille sæk med væske, som er med til at mindske friktion, når du bevæger dig.



Vævet får sværere ved at klare fysisk belastning



Du får smerter

Smerter er kroppens måde at advare dig om, at sener og slimsække måske ikke kan klare den belastning, de bliver udsat for.

Hvorfor har jeg smerter på ydersiden af hoften?

For at holde dine sener sunde, bør du motionere dem regelmæssigt. Belaster du senerne for meget, for lidt eller forkert, kan det give smerter.

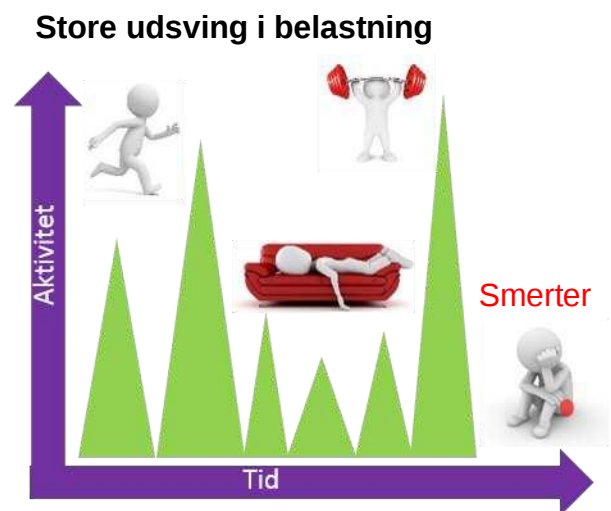
Hyppige årsager til smerter:

- Måske har du øget dit aktivitetsniveau ved at motionere mere eller anderledes end ellers
- Måske er du en "weekendkriger" og træner kun i weekenderne, men ikke i løbet af ugen. Det giver en meget høj belastning koncentreret på nogle få dage
- Måske er du vendt for hurtigt tilbage til normal aktivitet efter et sygdoms- eller skadeforløb
- Måske har du taget på i vægt
- Måske er du faldet og har oplevet et pludseligt træk på senen eller er landet direkte på hoften
- Måske har du generelt store udsving i belastningen af dine sener (se figuren til højre)

Hvornår mærkes smerter på ydersiden af hoften?

Du får typisk smerter, når du:

- Sover på siden
- Går op ad bakker eller trapper
- Står på ét ben
- Sidder på en lav stol med krydsede ben
- Rejser dig fra stolen og tager de første skridt



HUSK

- Smerter opstår ofte efter en ændring i fysisk aktivitet eller en belastning på senen
- Dårlig kropsholdning og dårlige bevægelsesvaner kan føre til smerte og belastede sener

Hvad kan jeg selv gøre for at lindre mine smerter på ydersiden af hoften?

For at lindre dine smerter kan du sænke belastningen på senerne omkring hoften og undgå et for hårdt tryk. Følg disse enkle råd for at undgå stillinger, hvor din hofte skubbes ud til siden, eller hvor dit knæ krydser midtlinjen af kroppen.

Det gælder også udstrækning og fitness-øvelser.

Når du ligger eller sover

Ved at tænke over din sovestilling kan du undgå mange timer med tryk på senen.

UNDGÅ

- at ligge direkte på siden
- at ligge på siden på en hård overflade
- at lade dine knæ falde henover kroppen
- at trække dine knæ tæt op til brystkassen
- at krydse fødderne, mens du ligger på ryggen



PRØV I STEDET

at ligge på ryggen med

- en pude under knæene
- benene let spredt

at rulle halvt om på maven med

- det nederste ben strakt
- vægten på det nederste af låret
- en pude under maven og det øverste lår



Hvis du ikke kan undgå at ligge på siden:

- Hold det på et minimum
- Brug en pude mellem lår og ankler for at holde lår og skinneben vandret
- Brug evt. en bølgeskummadras som topmadras



Når du står op

UNDGÅ

- at hænge på én hofte
- at stå med krydsede ben
- at hænge eller falde sammen



PRØV I STEDET

- at fordele vægten på begge ben
- at gøre dig høj ved at løfte dit hoved
- at placere fødderne længere fra hinanden, når du er træt. Læn dig op ad en væg eller en skammel



Når du sidder eller strækker ud

UNDGÅ

- krydsede knæ
- samlede knæ
- at have fødderne trukket op under dig
- lave stole
- krydsede fødder



PRØV I STEDET

- at holde hofter, knæ og fødder lige
- at holde hofterne en smule højere oppe end knæene ved hjælp af en højere stol eller en kilepude



UNDGÅ

- udstrækning af balden
- udstrækning af hoften



Når du går lige ud

UNDGÅ

- at skyde bækkenet fra side til side når du går (du behøver dog ikke at være "stiv" i kroppen)
- tunge og larmende fodtrin
- at gå hurtigt op ad bakker, i sand, over en skråning, langs den skrånende kant af en vej eller på ustabile overflader
- at bruge gåture som motion, hvis du halter



PRØV I STEDET

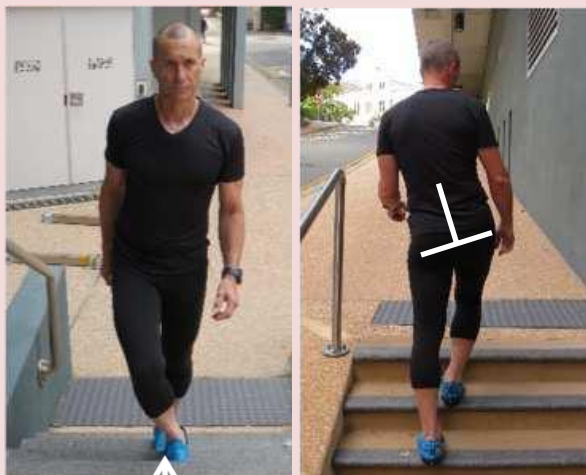
- at gøre dig høj ved at strække halsen og ryggen
- at minimere sideforskydning af bækkenet
- at gå stille og blødt
- at løfte knæene lidt højere
- kun at gå så langt, så du ikke får smerter
- at gå på et fladt underlag i et roligt tempo med kortere skridt
- at bruge vandrestave eller stok i den modsatte side af smerterne, hvis du halter



Når du går på trapper

UNDGÅ

- at placere foden i din midterlinje
- at lade din hofte bevæge sig ud til siden, når du går op ad trinnet



PRØV I STEDET

- at placere dine fødder længere fra hinanden
- at holde din hofte inde, idet du skubber dig op
- at bruge et gelænder på modsatte side af den hofte, der gør ondt



Hvad kan jeg selv gøre for at lindre mine smerter på ydersiden af hoften?

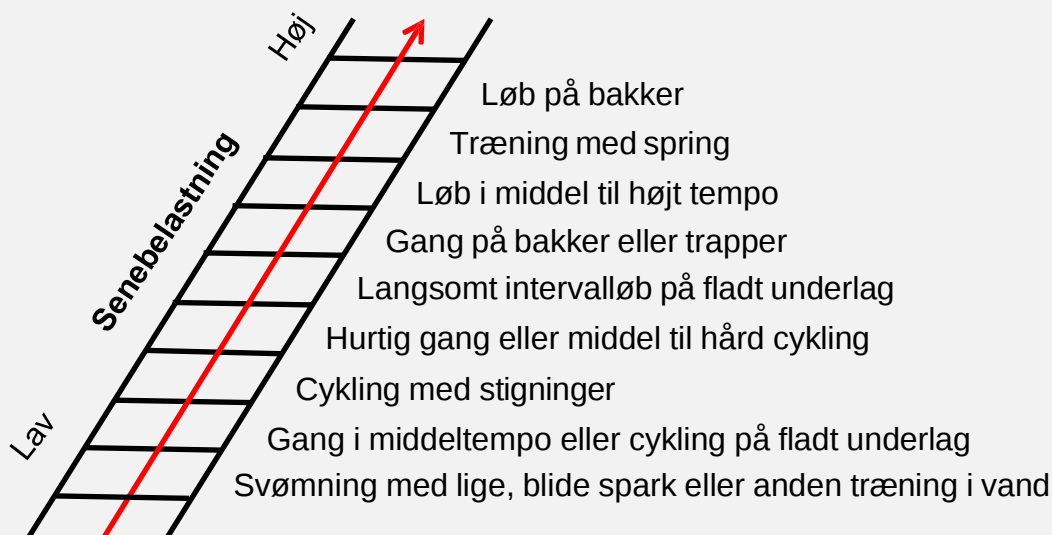
Hvile hjælper ikke på dine smerter. Det hjælper heller ikke at træne med vedvarende smerter i den røde zone. Stigen herunder kan hjælpe dig til at vide, hvilken form for fysisk aktivitet der er rigtig for dig lige nu. I takt med at dine smerter bedres, kan du gøre fremskridt op ad stigen.

Vær opmærksom på smerteændring:

- Under træning
- Efter træning
- Samme nat
- Næste morgen

Aktivitetsstigen for smerter på ydersiden af hoften

Denne stige viser, hvordan du gradvist kan øge din aktivitet. Ikke alle vil kunne gøre fremskridt til at nå igennem alle trinnene.



Værste
smerte

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Ingen
smerte

Er dine smerter i den grønne zone på smerteskalaen, kan du gå et skridt op ad aktivitetsstigen. Er dine smerter i den røde zone, skal du gå ned ad stigen, indtil du igen er i den grønne zone på smerteskalaen.

HUSK

Ved gradvist at øge din aktivitet får du bedre resultater. Giv senen tid til at tilpasse sig. For meget fysisk aktivitet for tidligt kan give smerter og hæmme dine fremskridt. Undgå pludselig høj fysisk aktivitet eller at skubbe dine fysiske grænser flere dage i træk. Giv dig selv nogle hviledage.

De vigtigste råd til dig med smerter på ydersiden af hoften

Hvordan opstår smerter på ydersiden af hoften?

Smerter på ydersiden af hoften kan opstå når sener, muskler og slimsække omkring hoften bliver udsat for en større belastning end de kan klare.

Hvorfor har jeg fået smerter?

Nogle af de mest hyppige årsager til smerter på siden af hoften er:

- Øget aktivitetsniveau, ugentlig "weekendkriger" træning, for hurtig tilbagevenden efter sygdom/skade, vægtøgning, pludselige træk eller fald med direkte påvirkning/tryk af senerne.

Hvordan kan jeg lindre mine smerter på ydersiden af hoften?

Prøv at undgå stillinger og bevægelser der giver smerter, fx bevægelser hvor dit knæ krydser midtlinjen af kroppen eller hvor din hofte skubbes ud til siden.

- Skru ned for aktiviteter der giver smerter
- Brug aktivitetsstigen til at øge din aktivitet gradvist
- Giv senerne tid til at tilpasse sig