

Snapping Hip Syndrom enkelt forklart

Har du glipper eller «snapping» når du beveger hofta? Det er mulig at du har «Snapping hip» som er et overraskende utbredt problem. Skaden blir diagnostisert hos mer enn 10% av befolkningen, og påvirker oftest dansere, løpere, fotballspillere og vektløftere [\(1\)](#).

Snapping Hip Syndrom identifiseres som «kneppende» eller «klikkende» lyder eller glippende følelser i nærheten av hoften under bevegelse. Det kan også - men må ikke nødvendigvis - assosieres med smerte.

Les «[12 vanlige grunner til hoftesmerte hos idrettsfolk](#)» for informasjon om flere andre type hofteskader.

Hvorfor skjer dette? Er det noe galt?

«Snapping Hip» skjer på grunn av dysfunksjoner enten utenfor leddkapselen eller innenfor.

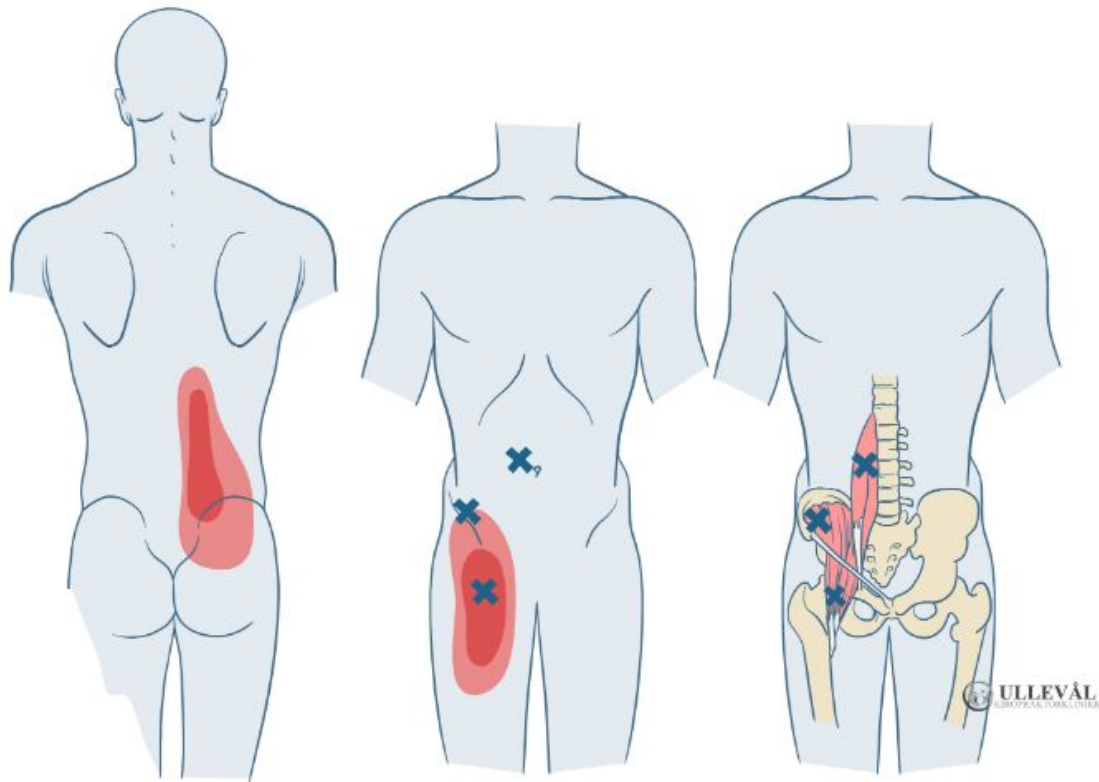
Dysfunksjoner utenfor kapselen:

Følelser mot lysken: [Iliopsoas](#).

Ofte relatert til [Iliopsoas-senen](#) som er involvert i friksjon med benet utspring i området. Disse inkluderer ofte benet opphøyelse foran bekkenet, lille lårbensknote (trochanter minor) og lårbeinshodet.

Ultralyd har funnet at «snappen» kommer fra unormal bevegelse av iliacus-senen mot det pubiske beinet og iliopsoas-senen [\(2\)](#). Sammenlignet med «non-snapping» hofter, resulterer dette

i en «snap» av iliacus-senen mot beinet. Den klikkende følelsen kan bli redusert med lett press på området hvor den klikkende følelsen skjer (3).



Les "[Hvorfor er hofteskader så vanskelig å diagnostisere?](#)" for mer informasjon om diagnostisering.

Følelser mot utsiden: IT-båndet.

Friksjon av iliotibial-båndet (IT-båndet) over den store lårbensknuten gir ofte klikkende rykkbevegelse på utsiden av hoften. Det er mulig at leddet nesten føles som det kommer ut av ledd (1).

Dette er spesielt vanlig hos dansere og fotballspillere. Faktisk rapporter 90% av dansere på elitenivå om «snapping» eller klikking (4). Dette er fordi utvriing (ekstern rotasjon) og sideløfting (abduksjon) til 90° øker sjansen for klikking (5).

Stramhet eller «fortykkelse» av den fremste delen av setemuskel (anterior gluteus maximus) eller bakerste delen av IT-båndet øker den klikkende lyden [\(4\)](#).

	Hvor kommer «klikkingen» din fra?
Mot lysken	<ul style="list-style-type: none">• Ofte kan du høre det.• Du kjenner det mens du løper, reiser meg opp fra sittestilling eller når du går ut av bilen.• Den klikkende følelsen kan ofte reduseres med lett press på området hvor den klikkende følelsen skjer (3).
Mot utsiden	<ul style="list-style-type: none">• Ofte kan du se det.• Vanskelig å gå opp trapper, løpe, og å bære ting foran deg.• Kjenner det mens du spiller golf.

Dysfunksjoner innenfor leddkapselen:

Symptomene fra intra-kapsular klikking er ofte opplevde dypt inni leddet. Smertefull klikking, låsing og stikkende følelser er vanligere ved skader i leddkapselen [\(1\)](#).

En rift i hoftelabrumen er en veldig vanlig årsak til kapsel klikking. 31 hofter med kapsel «klikking» ble undersøkt med MRA (MR arthrografi er gullstandard for undersøkelse av labrumskader) i Japan. Det ble oppgitt at 80% av tilfellene hadde «snapping» på grunn av en rift i labrumen (leddleppen) [\(5\)](#).

Labrumskader kan skje på grunn av dysfunksjon i iliopsoas som tillater fremad bevegelse av lårbeinshodet mot labrumen [\(6\)](#). Kapsel klikking kan også påvirke brusken og bruddbiter, som kan øke sjansen for «loose bodies» - eller biter av brusk - i leddet [\(3\)](#).

Behandling og behandlingsprosessen

Det finnes mange effektive måter å redusere symptomene på «klikking» utenfor kapselen. Disse fokuserer på forlengelse av de korte strukturene; iliopsoas, setemusklene og IT-båndet ved manuell-terapi og tøying [\(1\)](#). Rehabilitering for å promotere bedre muskelaktivasjon er også viktig på både skader innenfor og utenfor kapselen.



Tips for helsepersonell

Om det er vanskelig å lokalisere «klikking» i hofter som har smerte, prøv disse tipsene:

Hvis problemene fortsetter er det lurt å sjekke at korsryggen ikke er involvert i symptomene. Det er også mulig å overveie kirurgisk forlengelse av iliopsoas eller IT-båndet.

Diagnostisk ultralydstyrt kortisonsprøyte av iliopsoas-bursa

eller senen burde hjelpe smerten i skader hvor klikking er utenfor kapselen.