

## Trokanterit

**Trokanterit** är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont på utsidan av höften. Muskelfästet belastas kontinuerligt vid gång, löpning och stående. Vid tyngre eller ensidig belastning kan en överbelastningsskada i senfästet och underliggande slemsäck uppstå och ge mycket stora besvär. Vid trokanterit har man oftast smärta när man ligger på sidan med tryck direkt mot höften, smärta av att gå och stå, och av att sitta med det onda benet korsat över det andra. Om man är aktiv och har problem i löpning eller hopp så beror problemet i vissa fall på att man har breda höfter eller faller in i fotvalv och knän vilket belastar muskelfästet på utsida höft extra mycket.



### Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över längre tid.
- När du börjar uppleva symtom från höften, tänk till kring vad som kan ha orsakat överansträngningen och ändra på det, börja försiktigt att stretcha rumpmuskulaturen och utsida höft.
- Använd skor med bra dämpning och uppbyggnad i hålfoten. Om sjukgymnastik stretching, stötvågsbehandling och belastningsförändring inte hjälper kan man prova kortisoninjektion som ofta har god effekt på tillståndet.
- Det är alltid bra med rörelse som inte förvärrar smärtan. Cykling, simning och rodd tar bort belastning från höften och man kan fortsätta konditionsträna. Stretching och rörlighetsövningar för muskelfästet skall göras några gånger dagligen.

Smärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation du får det och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din höft.

### Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: