אבחנה מבדלת לכאבים באזור האחורי של הירך והאגן

יום עיון של מעגלים בשיתוף
ד"ר איתמר בוצר

יעל שטינפלד-מס,MSCPT



תוכן

- מבוא
- אבחנה מבדלת
- מחקרים עדכניים
- המלצות לטיפול
- תיאורי מקרה

מבוא

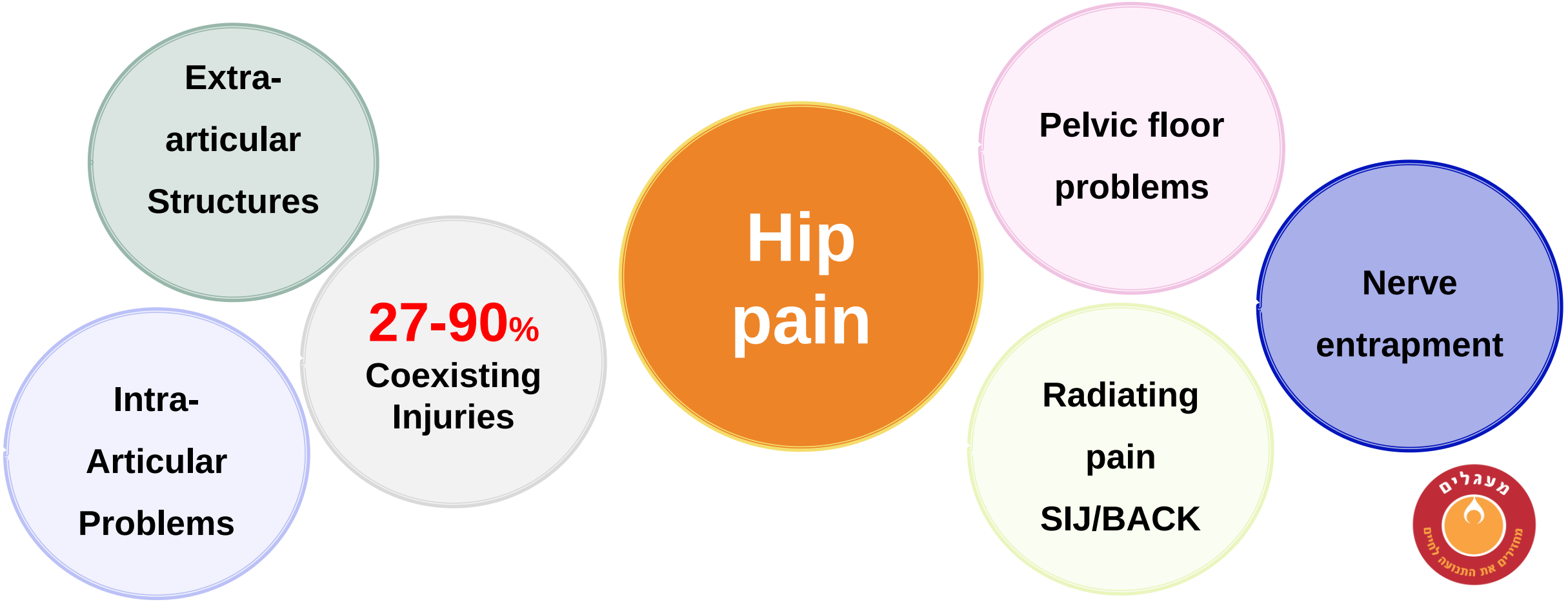
- כאבים מסביב האגן והירך נפוצים מאד בקרב האוכלוסיה הצעירה
- פגיעה משמעותית באיכות החיים
- פעמים רבות תסמינים שנמשכים זמן רב: כרוניים
- בדיקות מרובות ואנשי מקצוע רבים
- האבחנה המבדלת סביב האזור הזה מורכבת

Clohisy JC, 2009; Cheatham SW, 2016; Pailhe R et al, 2013; Sharfman ZT et al, 2016; Lasse et al, 2018



- אבחנה מבדלת מוטעה?
- טיפול לא מספק?
- סיבה אחרת לכאב?

Differential diagnosis



Differential diagnosis

Anterior

- FAIS/Labral tear
- IP tendinopathy
- Avulsion # RF
- Sports hernia
- Symphysis pubis
- Nerve entrapment
- Lumbar spine (L1-2)

Lateral

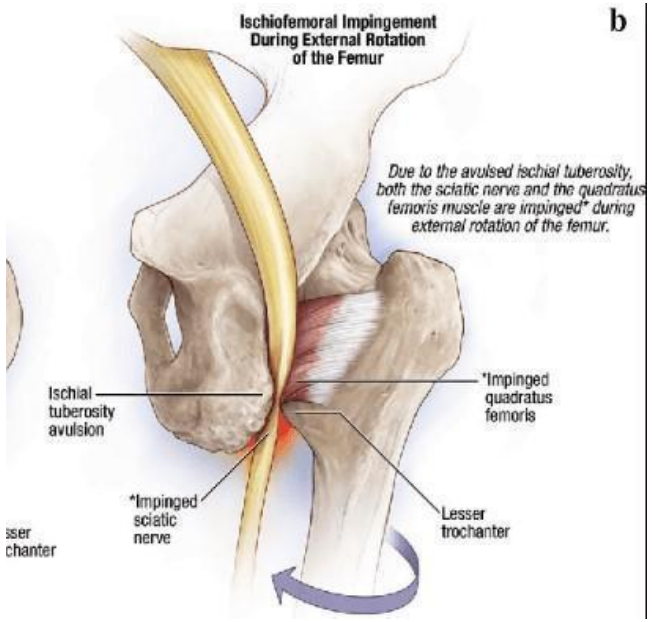
- Bursitis = GTPS
- GM tendinopathy
- Snapping hip
- Lumbar spine (L4-5)

Posterior

- Piriformis = Post gluteal pain
- Post Impingement
- Coccydynia
- Hamstrings strain
- Lumbar spine (L4-5)

Deep Gluteal Pain

הגדרה



כאב באזור הישבן שנגרם בעקבות לחץ על עצב הסיאטיק בשל גורמים חיצוניים לאגן וללא סיבה דיסקוגנטית

Not only piriformis syndrome

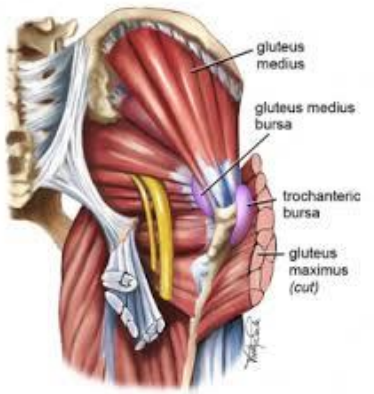
Greater Trochanter Pain Syndrome: GTPS

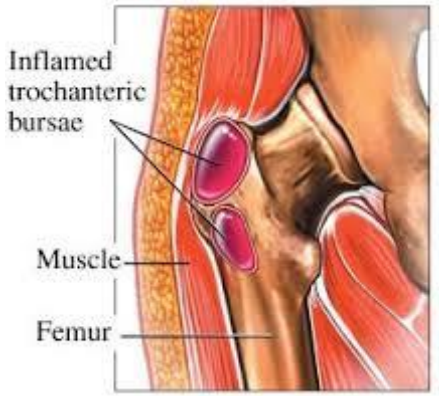
הגדרה

כאב בצד הלטרלי של הירך על רקע טנדיטופתיה של גלוטאוס מדיוס ו/או

מינימוס ו/או פתולוגיה של הבורסה





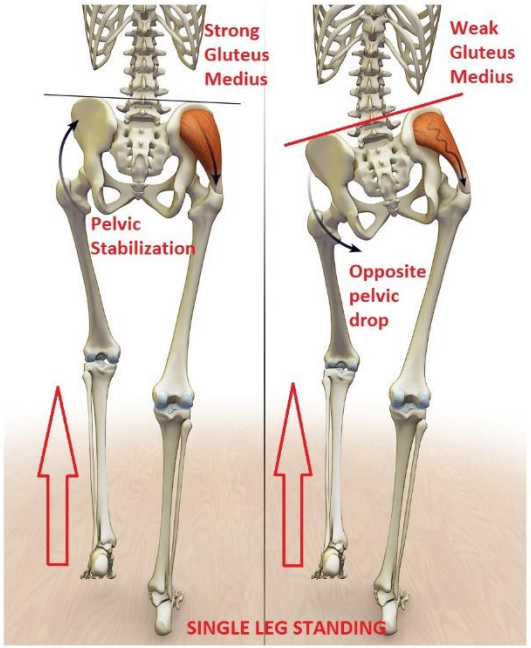


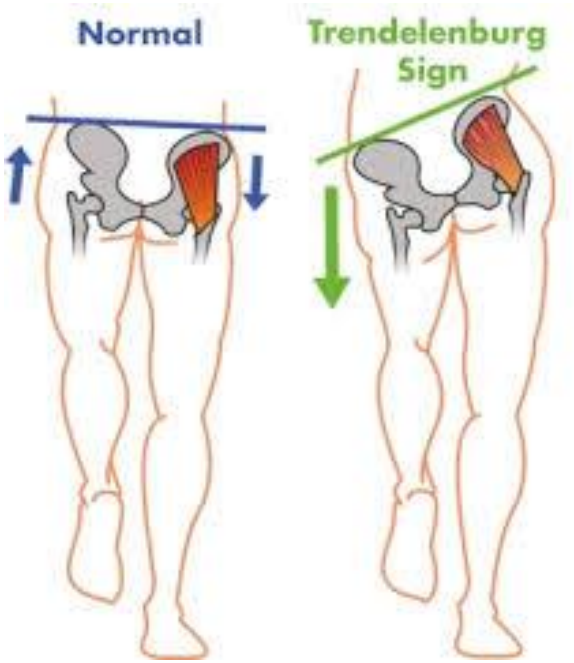
Not only trochanteric bursitis

Greater Trochanter Pain Syndrome: GTPS

Positive Trendelenburg Sign

בדיקה תפקודית





הטיית הגוף לצד הרגל הכואבת כאשר

זו נמצאת בזמן ה-Stance phase

או

נפילת האגן לצד הרגל הנגדית

Differential diagnosis: Posterior

- Low back pain
- Sacro-ilitis
- Coccydynia
- Chronic pelvic pain
- Pudendal nerve entrapment
- Ischiofemoral Impingement
- Greater Trochanter ischial impingement
- Ischial tunnel syndrome

Differential diagnosis: Posterior

Chronic Pelvic Pain

- Levator Ani Syndrome
- Pudendal Neuralgia
- Vulvodynia (Superficial)
- Clitorodynia
- Interstitial Cystitis (Bladder Pain)
- Prostatitis (Prostate Pain)
- Testicular Pain
- Irritable Bowel Syndrome

Apte G. et al, 2012; Nelson P. et al, 2012

Differential diagnosis: Posterior

Five Levels

1. Osseous
2. Capsulo-labral
3. Musculotendinous
4. Neurovascular structures
5. Kinematic chain

Differential diagnosis: Posterior

Nerve Entrapment

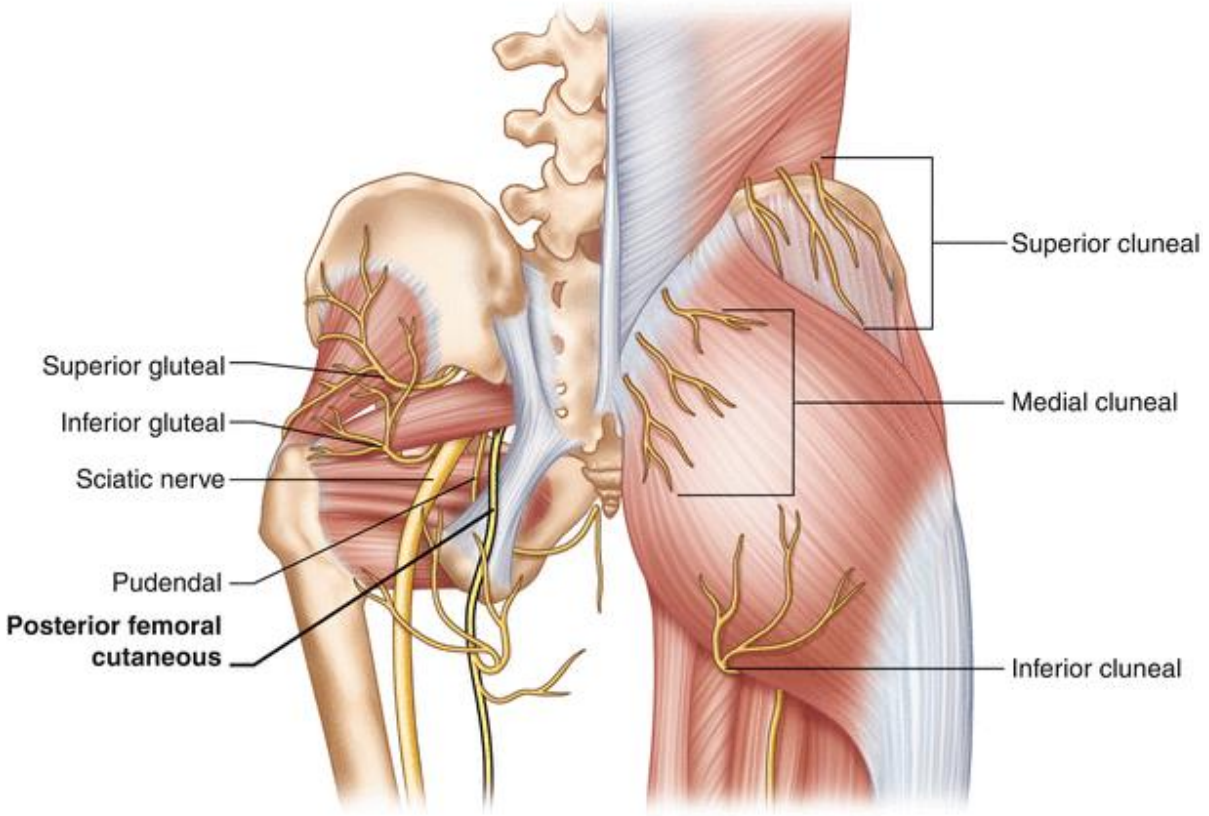
- Sciatic
- Pudendal
- Obturator
- Femoral
- Lateral femoral cutaneous

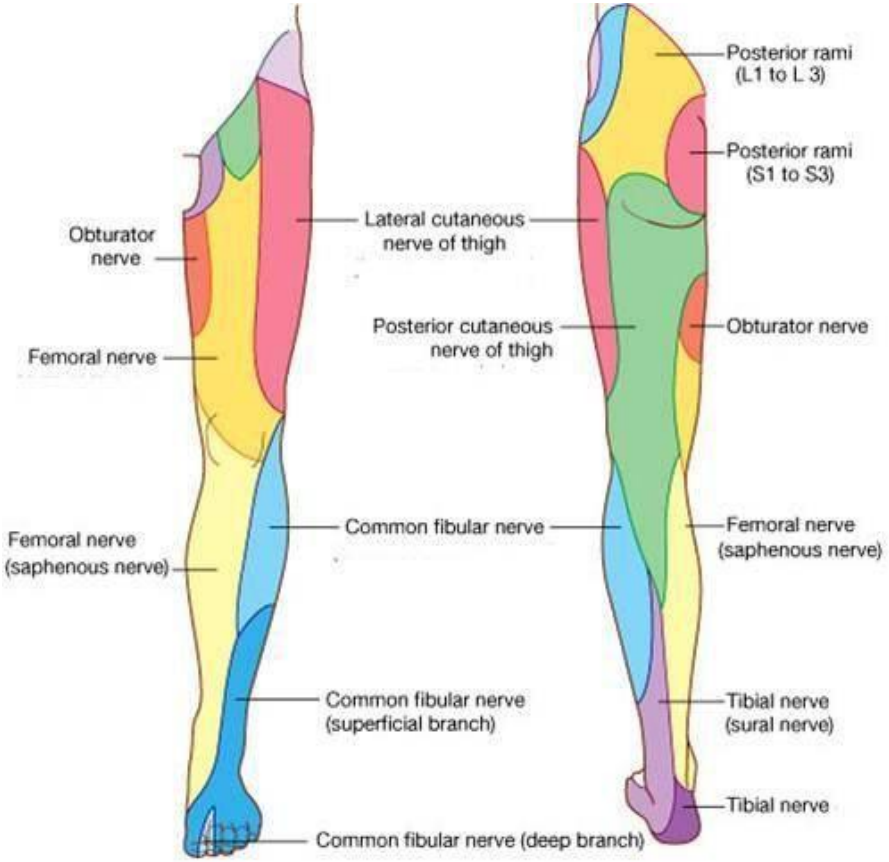
Other

- Post Femoral Cutaneus
- Sup, Med, Inf Cluneal

Hal David Martin et al, 2015; Rob Roy et al, 2017

Nerve Entrapment

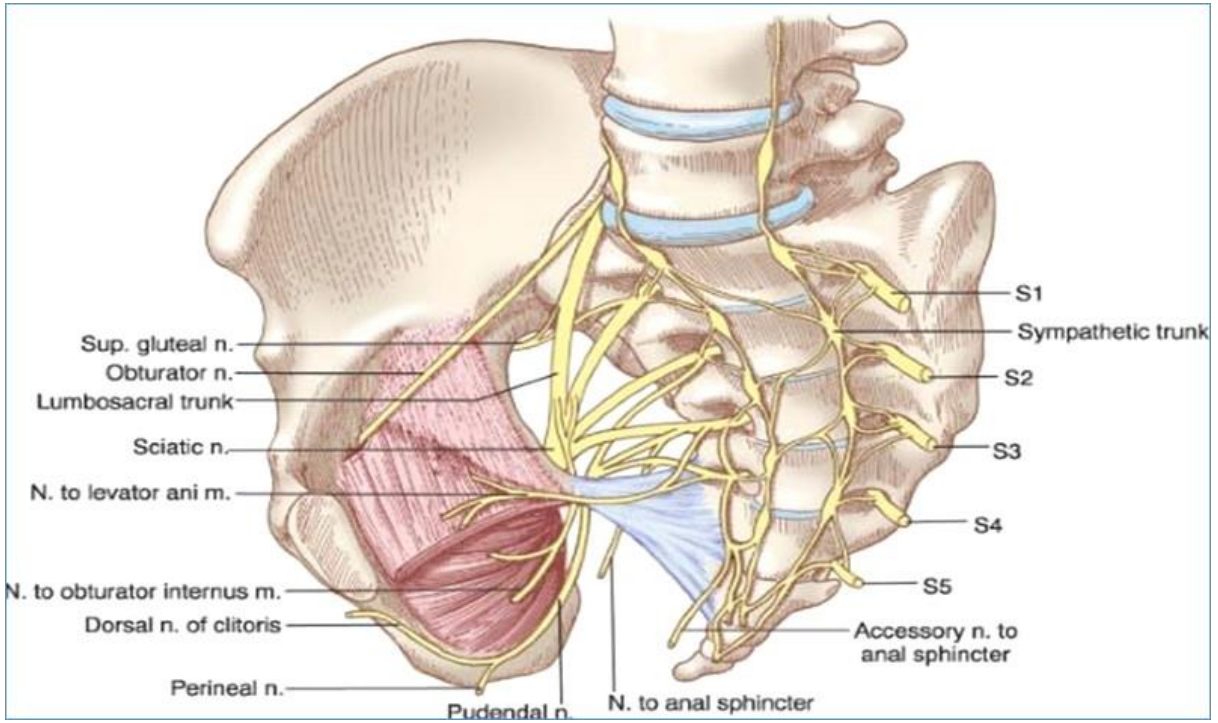




Nerve Entrapment

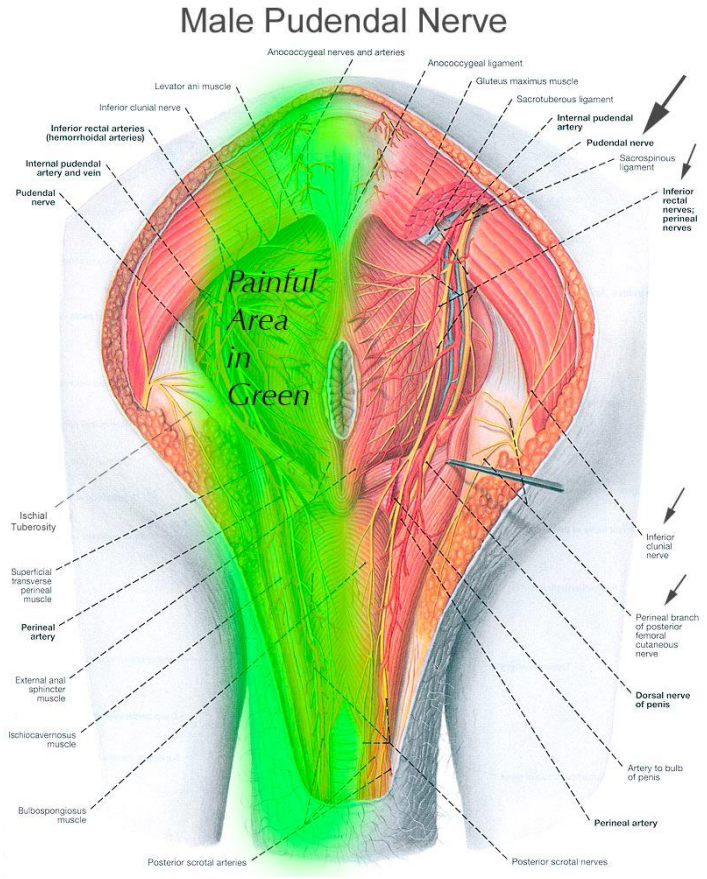
Pudendal Nerve

- Nerve roots: S2-4
- Motor: Fec & Uri continence
- Erectile muscle involvement
- Sensory: External genitalia
- Autonomic: Erection initiation & maintenance

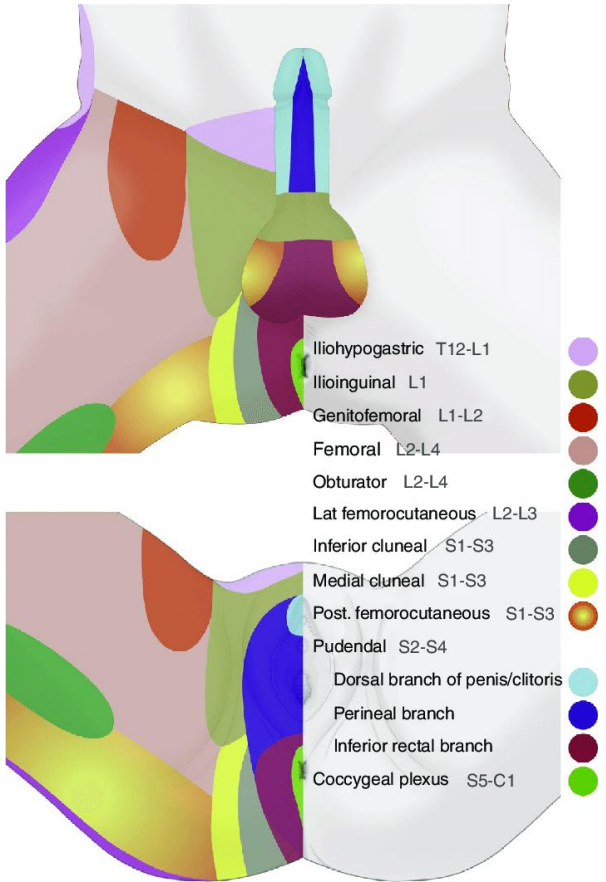


Nerve Entrapment

Pudendal Nerve

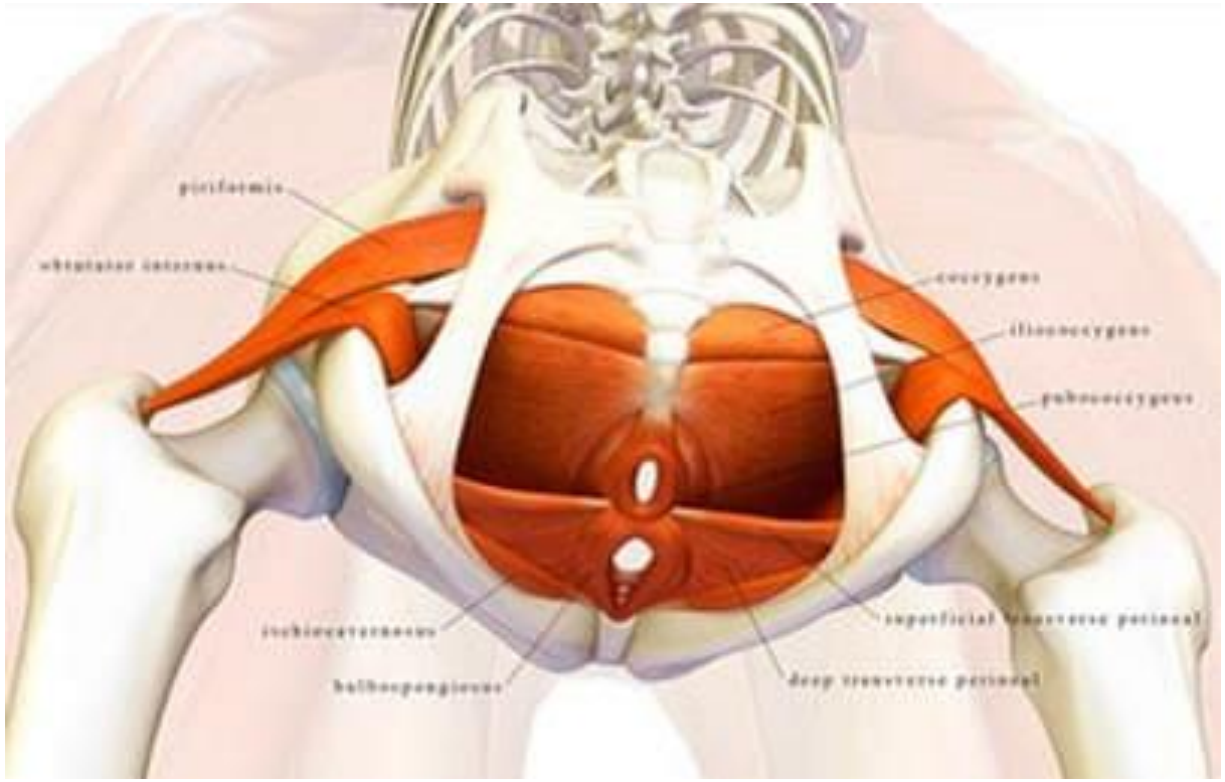


Dermatomes



Pelvic floor dysfunction

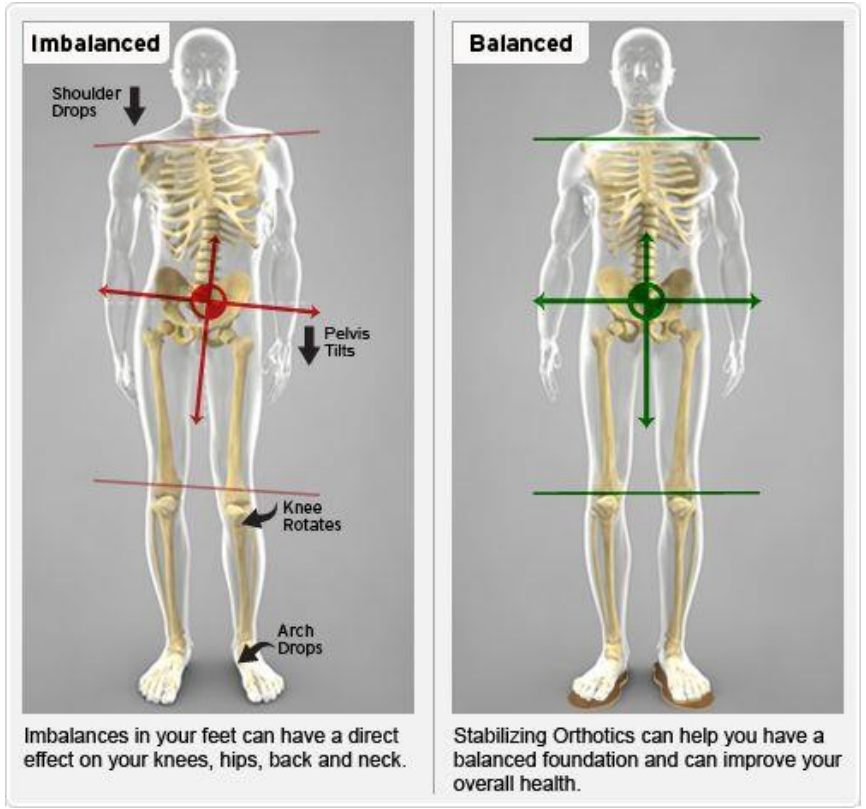
Proximity Between Hip and Pelvis Structures

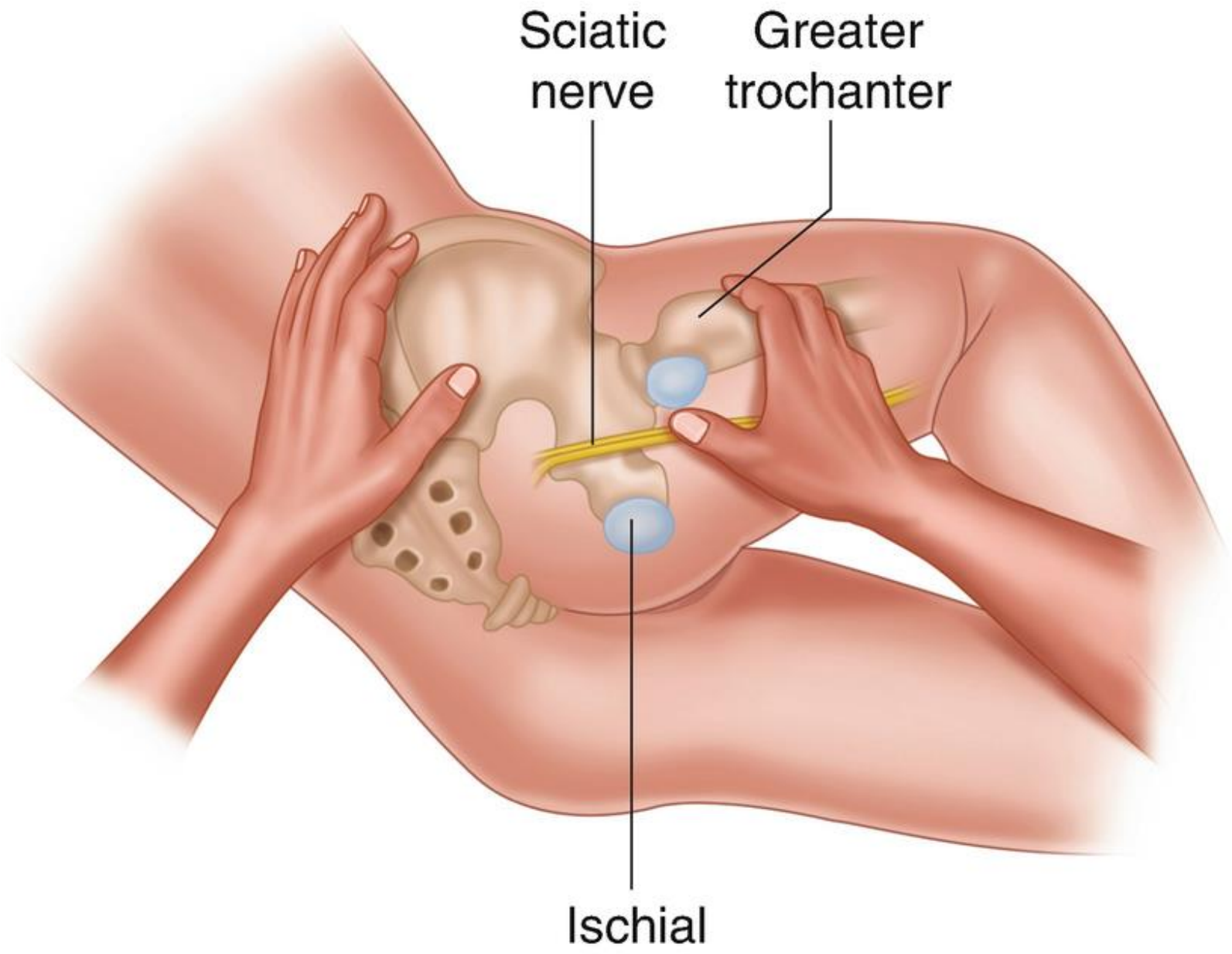


Differential diagnosis: Posterior

- ROM of DF ⇩
- 1st MPJ ⇩
- Hyper-pronation ⇧
- IR of femur ⇧
- APT ⇧
- Hyper-lordisis ⇧

Kinematic Chain





EVALUATION

Evaluation

- History
- Observation: Posture
- Physical examination: ROM & Strength
- Special tests (FABBER, FADDIR, Post impingement test ect.)
- Functional evaluation: Gait analysis and other
- Biomechanical evaluation
- Other joints

Evaluation: Differential diagnosis

- Acute onset
- Insidious
- Other

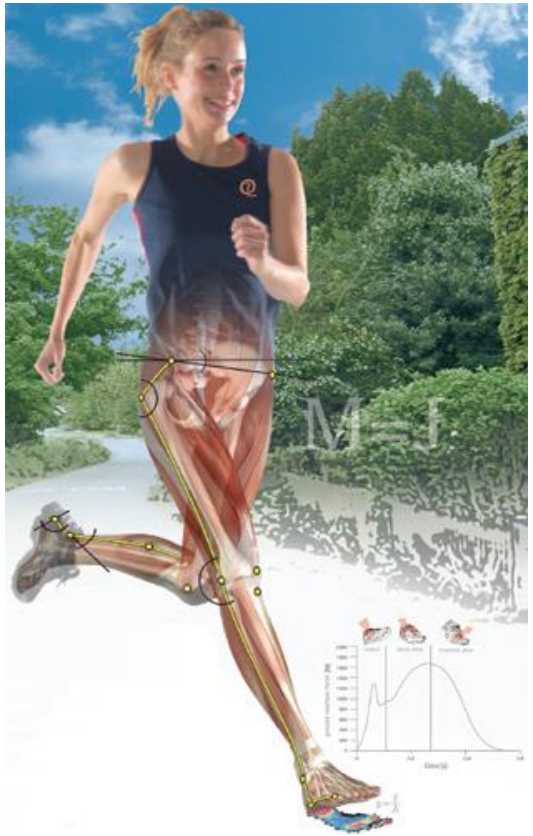
Evaluation: Contributing factors

תוכנית אימונים לא מותאמת



- עבודה במנחים מקוצרים של השריר
- העמסה מה רה מדיי על הגידים
- שימוש במנופים גדולים
- OKC Vs. CKC

Evaluation: Contributing factors



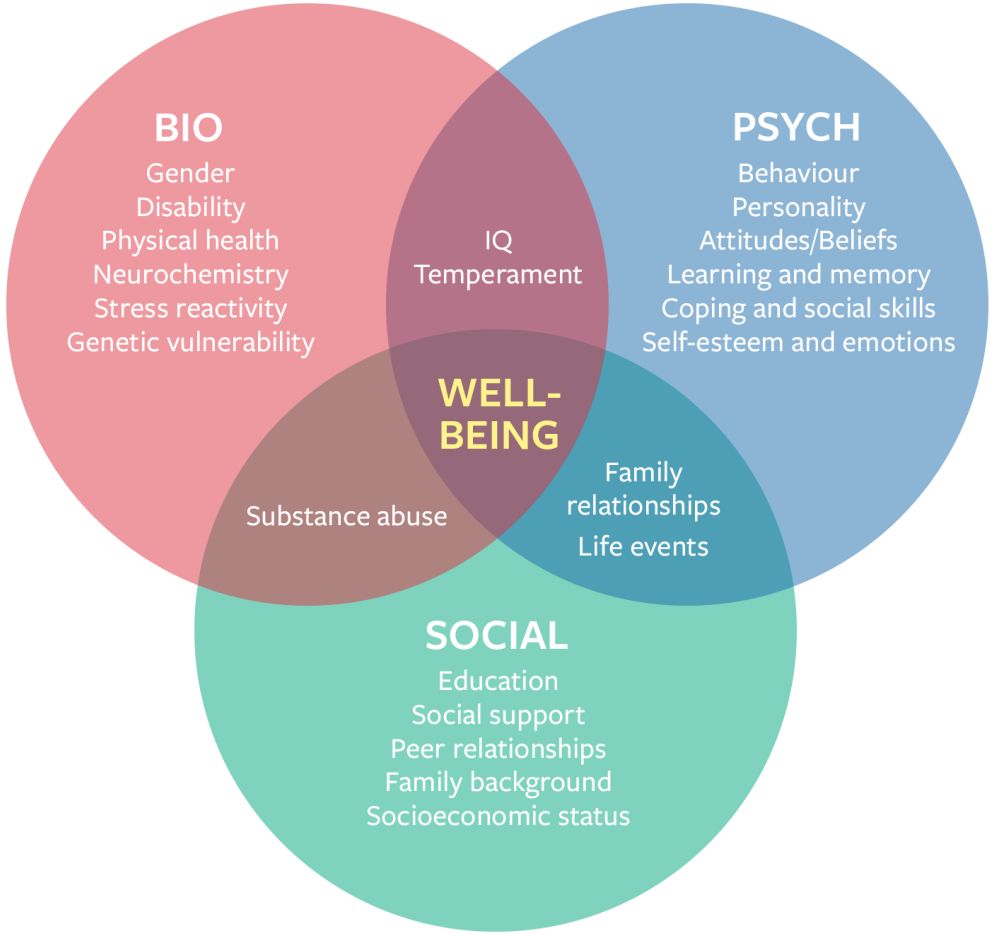
תוכנית אימונים לא מותאמת

- **אימוני איטרואלים מרובים**
- **אימוני עליות**
- **חוסר איזון שרירי בסיסי**



REHABILITATION FOR HIP INJURIES

Treatment


BIO
Gender
Disability
Physical health
Neurochemistry
Stress reactivity
Genetic vulnerability
PSYCH
Behaviour
Personality
Attitudes/Beliefs
Learning and memory
Coping and social skills
Self-esteem and emotions
IQ
Temperament
WELL-BEING
Substance abuse
Family relationships
Life events
SOCIAL
Education
Social support
Peer relationships
Family background
Socioeconomic status

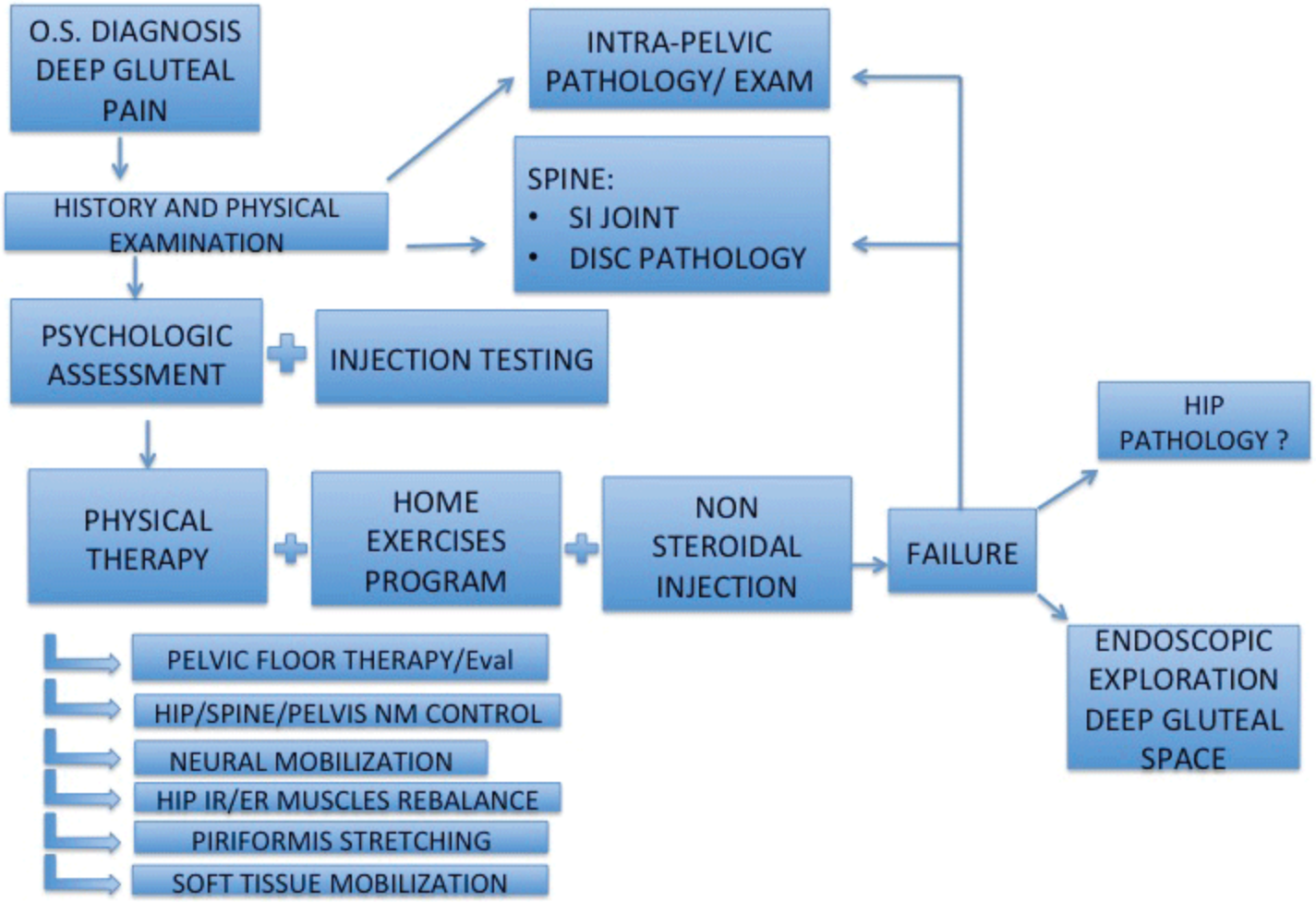
Non operative management

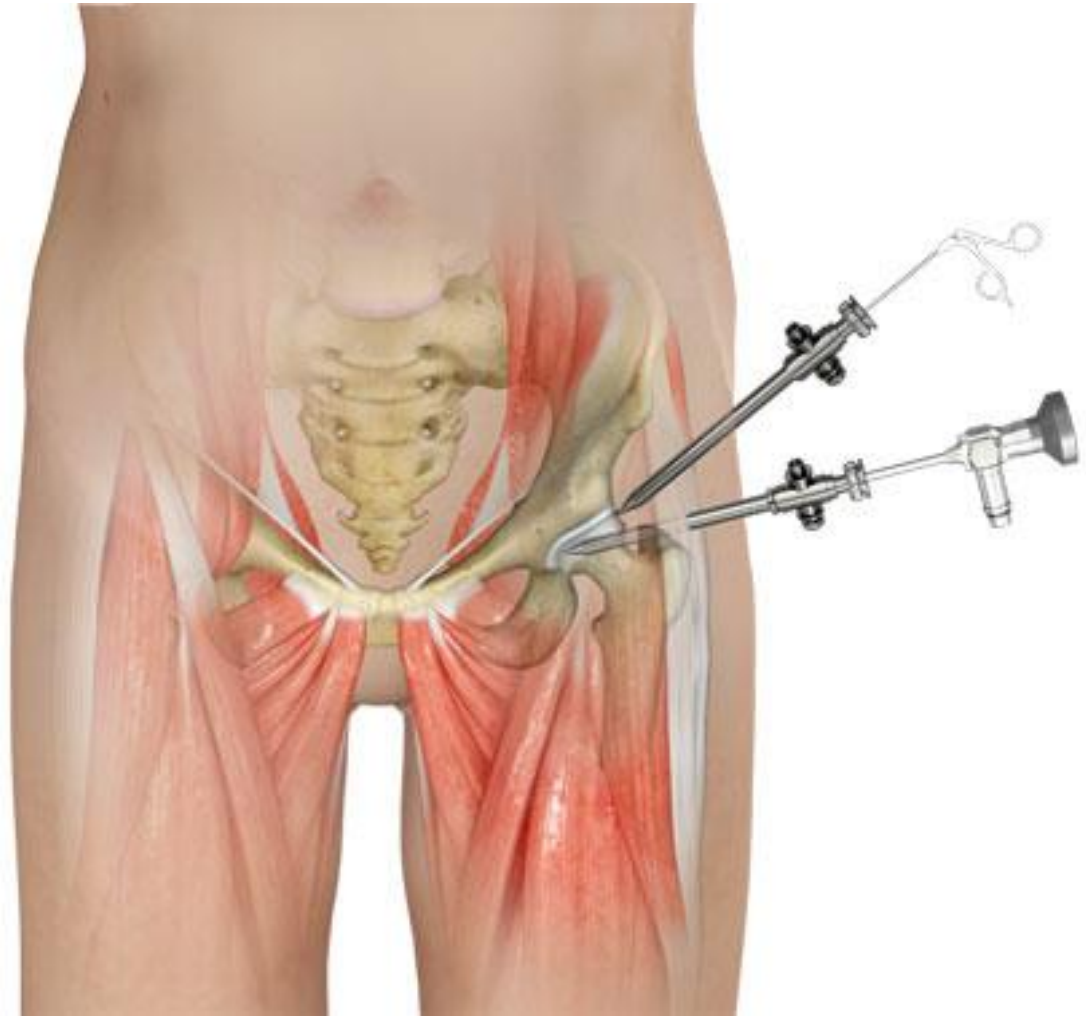
Deep Gluteal Syndrome

- Manual therapy
- Stretching
- Strengthening exercises
- Aerobic conditioning
- Cognitive-behavioral education

Ricardo Goncalves schorder et al, 2016

Non operative management





Rehabilitation following hip arthroscopy

Physiotherapy following hip arthroscopy

- Pre-operative education and advice
- Protect healing tissues and maximize mobility
- Nerve mobilization techniques

תיאורי מקרה



א.ע. בת 38, פיזיותרפיסטית

היסטוריה

- כאב אקוטי - שבועיים
- התלונות: כאבים בירך ימין: פוסטריורי לטרלי, ואנטריורי
- התחיל לאחר שיעור ניסיון בקפוארה ובעיטה קדמית ואחורית גבוהה

א.ע. בת 38, פיזיותרפיסטית

רקע

- גיל 31, ניתוח קיסרי חירום, לידת תאומים פגים
- גיל 22, נפילה על עצם הזנב בהחלקה על הקרח

א.ע. בת 38, פיזיותרפיסטית

הקונפליקט

- האם לדעתכם ניתן לאפשר ל א.ע להמשיך לרוץ
- האם לדעתכם ניתן לאפשר לא.ע להמשיך לעבוד על תרגילי חיזור, כולל תרגילים לחיזוק ההמסטרינגס

א.ע. בת 38, פיזיותרפיסטית

מחמירים

- ריצה
- שכיבה על צד שמאל (נגדי)
- תרגול של צדפה
- שהייה במנח סטאטי

א.ע. בת 38, פיזיותרפיסטית

מבדקים

- תנועות גב – תקין
- תנועות ירך – תקין כולל FADDIR, FABBER, figure 4
- תקין Piriformis stretch
- חיובי Active piriformis

פ.א. בת 46

היסטוריה

- כאב בחלק האחורי של הישבן והירך - פוסטריורי
- מחמירים: ריצה, ישיבה, כניסה/יציאה רכב
- התחלת כאב: חשד שלה בשל עלייה בעומסי ריצה
- טיפולים: פיזיותרפיה, רפואה משלימה

פ.א. בת 46

בדיקה

- תנועות גב – תקין
- רצפת אגן - תקין
- תנועות ירך – תקין כולל FADDIR, FABBER, figure 4
- Piriformis stretch + -
- Active piriformis + - מראה בעיקר חולשה
- Seated Hamstrings test +
- Hamstrings Resistance +

סיכום

- אבחנה מבדלת מורכבת באזור האחורי של הירך והאגן
- לצורך אבחנה מבדלת יש להתייחס לחמשת השלבים: (עצמות, קופסית וסחוס, גיד-שריר, כליאת עצבים, שרשרת קינמטית)
- אבחנה טובה תאפשר את הטיפול הטוב ביותר
- הטיפול כולל טכניקות מנואליות, מתיחות עצביות, תרגול חיזוק, תרגול אירובי וטיפול קוגניטיבי התנהגותי