

## Har du smärta i höften?

Smärta i höften eller höfterna är några av våra vanligaste besvär i västvärlden. För att effektivt kunna behandla denna åkomma måste man förstå orsaken till besvärsbilden.

### Höftledens anatomi

Höftleden består av en höftkula som sitter på lårbenet, samt en ledskål som sitter i bäckenet. Eftersom höftkulan rör sig mot höftskålen, är höftledens båda ytor täckta av ett glatt, fast ledbrosk kallat hyalin, som tillsammans med en oljeliknande ledvätska kallad synovialvätska, minskar friktionen mellan ledytorna. Hela denna led är i sin tur inkapslad med ledkapseln vilken har ledband som stöd. Musklerna och senorna runt höften är viktiga för stabilitet samt styrning av höftledens rörelser. Ett friskt ledbrosk har en fast och elastisk konsistens och fungerar som glidyta för höftleden. Att ha en normal rörlighet i höftleden är en förutsättning, om man exempelvis skall kunna gå på ett normalt sätt.

### Orsakerna till höftledsproblem

Det finns många olika orsaker till smärtbesvär i höftlederna. Detta gör i sig att ett en grundlig undersökning är nödvändig, för varje patient som har höftledssmärter. Det är mycket vanligt att besvär från leder och muskler i rygg och bäcken, ger smärter och stelhet i området runt höftlederna. Om dessa patienter röntgas innan vårdgivaren gjort en ordentlig undersökning och man finner "förslitningar" i höfterna, är det lätt att missa de besvär som kommer ifrån rygg, bäckenleder eller muskelfästen, vilka i sig kan ge liknande symptom. Man skall vara klar över att många patienter som har synbarliga "förslitningar" i höftlederna sedda på röntgenbilder är smärtfria. Ibland är dock röntgenbilder till god hjälp, men de skall som tidigare beskrivits helst användas för att verifiera ett misstänkt tillstånd. Andra orsaker till höftledsbesvär kan vara felställningar ifrån fötter och/eller knä. Allvarliga sjukdomstillstånd förekommer också, men är lyckligtvis relativt ovanliga.

### Höftledsförslitning eller Coxartros

Detta är en sjukdom som blir allt vanligare med ökad ålder. Sjukdomsorsaken är oftast oklar, men den leder till successiv förstöring av ledbrosket. Höftledsartrosen är oftast ensidig, men i 30-40 % av fallen involverar den båda höftlederna. Ökad ledbelastning i samband med övervikt samt tidigare ledskador bidrar till ökade besvär. Sjukdomsutvecklingen är ofta långsam och kan ta tiotals år, men stora individuella skillnader finns och för en del människor blir besvären ganska snabbt invalidiserande. Sekundär höftledsartros skapad av en underutveckling av höftleden, infektion eller tidigare skada ger oftast mer konstanta besvär när symptomen väl uppträder.

## Vad kan en kiropraktor göra?

Som oftast är förebyggande vård alltid bäst. Undersökning och behandling i tidigt skede kan göra att lindriga besvär inte utvecklar sig mer, eller att de reduceras rejält. Inte alla höftbesvär innebär artros, men har du redan fått "förslitningar" i din höft/höfter kan bra kiropraktorbehandling underlätta och fördröja den eventuella nedbrytningsprocessen i leden. Kiropraktorn lindrar även dina besvär med att hålla övriga leder i ryggen och bäckenområdet i bra funktion. Kiropraktorn behandlar då eventuella s.k. segmentella dysfunktioner, samt ger nödvändiga träningstips. Denna behandling kan i sig underlätta redan överbelastade höftleder. En kiropraktor kan inte ta bort de existerande "förslitningarna" men kan oftast lindra stelhet och smärtor med behandling av övriga områden. Går behandlingen bra kan patienten slippa en höftledsoperation. Blir smärtan så svår att den allvarligt börjar påverka ens vardagsliv eller sömn, kan operation ibland vara det enda alternativet. I dessa fall ersätts leden helt eller delvis med en protes.

## Några tips hur vi själva kan hålla oss friska i leder och muskler:

- Motionera! Om belastning ger smärta är det lätt gjort att man undviker all form av träning och blir allt mer stilla. Detta i sin tur leder till att kroppens tillstånd försämras med nedsatt allmän kondition, styrka och flexibilitet. Dessutom tillkommer ytterligare faror i form av ökad risk för exempelvis diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar. För en person med värkande höftled som har svårt att klara av belastning genom gång, kan exempelvis vattenträning (löpning i vatten eller simning) eller en s.k. cross-trainer vara till stor hjälp. Dessa motionssätt är skonsamma beträffande viktbelastningen, men rörligheten behålls genom dessa former av träning.
- Ät rätt kost! En kost som är rik på vissa mineraler och vitaminer (framförallt kalcium och vitamin D3) minskar risken för nedbrytning av benmassa och ledytor.
- Minska kroppsvikten! Minskad kroppsvikt innebär minskad belastning på höftlederna.
- Bra skor med rejäl stötdämpning, kan vara ett utmärkt sätt att minska på ledbelastningen. På HälsoCentrum marknadsför vi därför **MBT-skor**, vilka har visat sig fungera bra både för att förebygga åkommor, men även som del av behandling för existerande höft- och/eller knäledsbesvär.
- Sedan hösten 2007 har vi tillfört **tryckvågsbehandling** som en del av vår behandlingsarsenal. Det har inneburit att betydligt fler patienter har kunnat få en effektiv och säker vård för sina höftledsbesvär.

**Börje Olsson, Legitimerad Kiropraktor, Doctor of Chiropractic (USA).**