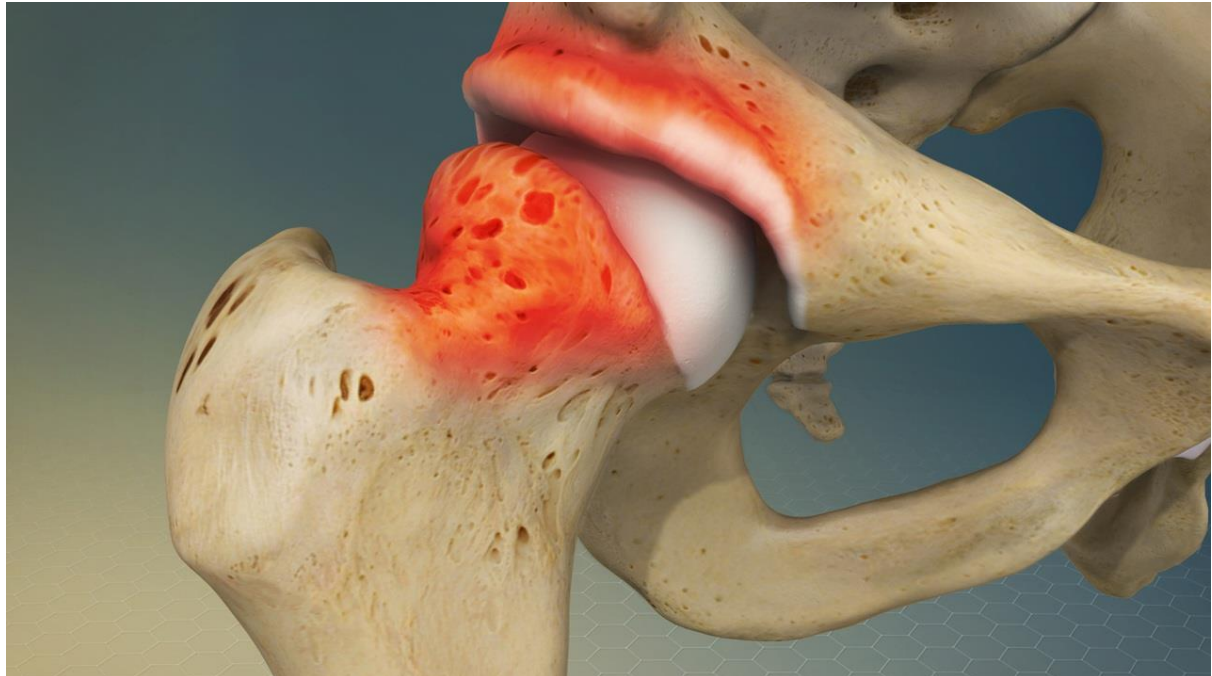


A PATIENT'S GUIDE TO FEMORO-ACETABULAR IMPINGEMENT

Walid Elnahal, MD, FRCS, EBOT

دليل المريض للاصطدام الفخذي الحقي

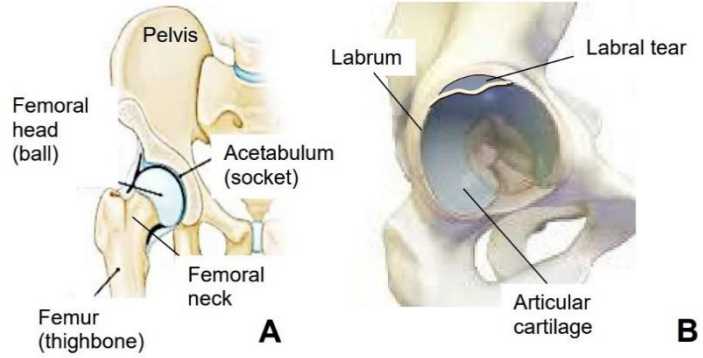
وليد النحال



ELNAHAL
ORTHO CLINIC

What does the hip joint look like?

The hip is a ball and socket joint. The ball of the thigh bone (femur) sits in the socket (acetabulum) of the hip. A ring of cartilage surrounds the socket and is called the labrum.



ما هو شكل مفصل الفخذ ؟

مفصل الفخذ مفصل كروي ومقبس. تقع رأس عظم الفخذ (كره) في تجويف الحوض (الحق). يحيط الحق حلقة من الغضروف وتسمى الشفا (labrum).

What is Femoroacetabular impingement syndrome (FAI)?

FAI is a condition where there are changes to the normal contact between the femoral head and the acetabulum caused by changes to the bones. This can result in painful irritation of the hip joint.

FAI will typically affect people under the age of 45 and can be more common in active people who complete repetitive forwards hip movements. Symptoms of FAI can also present in slightly older people. However, this is usually associated with early osteoarthritis of the hip and may be managed slightly differently.

ما هو الاصطدام الفخذي الحقي (FAI)؟

متلازمة الاصطدام الفخذي هي حالة تحدث فيها تغييرات في الاتصال الطبيعي بين رأس الفخذ والحق بسبب تغييرات في شكل العظام ينتج اصطدام في مفصل الفخذ.

الاصطدام الفخذي يؤثر عادةً على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٤٥ عامًا ويمكن أن يكون أكثر شيوعًا في الأشخاص النشطين الذين يمارسون حركات الفخذ الامامية بصفه متكررة. يمكن أن تظهر أعراض الاصطدام عند كبار السن. لكن، عادة ما يرتبط هذا مع خشونة المفصل المبكرة و بالتالي تختلف طرق العلاج.



What are the common symptoms?

- Pain in the groin, usually related to certain movements and/or positions
- Pain may also be reported in the side of the hip or buttock area
- Stiffness or reduced movement in the hip- most commonly in the movement of flexion where the thigh travels forward (knee towards chest)
- Clicking, catching or giving way may suggest an issue with the labrum of your hip. The labrum is a cartilaginous ring around the acetabulum, and FAI can predispose you to small tears in this structure.



ما هي الأعراض الشائعة؟

- ألم في الفخذ من الامام ، وعادة ما يرتبط بحركات و / أو أوضاع معينة
- ألم في جانب الفخذ أو منطقة الأرداف
- تيبس أو انخفاض الحركة في مفصل الفخذ - الأكثر شيوعًا عند ثني الفخذ إلى الأمام (الركبة باتجاه الصدر)
- قد يشير النقر وعدم السيطرة على حركة المفصل إلى مشكلة في شفا الحُق. الشفا عبارة عن حلقة غضروفية حول الحُق.

What are the treatment options?



ما هي طرق العلاج؟



1. Activity modification

- If you have recently increased or changed your activity levels or training programme, then reducing this slightly may help. You can do this by reducing the duration/intensity of exercise and/or allowing slightly longer recovery periods in between. If an activity causes severe pain then you may need to rest or modify the activity until your pain has reduced.
- If returning from reduced activity levels or a period of rest, ensure you gradually increase your return to activity.

١. تعديل النشاط و نمط الحياة

- إذا قمت مؤخرًا بزيادة أو تغيير مستويات نشاطك أو برنامجك التدريبي ، فإن تقليل ذلك قليلاً قد يساعدك . يمكنك القيام بذلك عن طريق تقليل مدة / شدة التمرين و / أو السماح بفترات تعافي أطول قليلاً بينهما. إذا تسبب النشاط في ألم شديد ، فقد تحتاج إلى الراحة أو تعديل النشاط حتى يقل الألم.
- في حالة العودة من مستويات نشاط منخفضة أو فترة راحة ، تأكد من زيادة عودتك إلى النشاط تدريجياً.

It can be helpful to reduce repetitive movements of extreme hip flexion if these cause pain in your hip. These may include

- walking uphill
- running or sprinting
- Rowing
- deep squatting
- kicking
- prolonged sitting in a low chair
- While you should work to maintain mobility of your hip, try to avoid painful positions.

يجب الحد من الحركات المتكرره إذا كانت تسبب ألمًا في الورك. قد تشمل هذه

- صعود منحنيات
- الجري أو الركض
- التجديف
- القرفصاء العميق
- الركل
- الجلوس لفترات طويلة على كرسي منخفض

بينما يجب أن تعمل على الحفاظ على حركة الورك ، حاول تجنب الاوضاع المؤلمة.

Pain relief

You can take simple pain killers to help with your pain until the pain improves. You should avoid prolonged use of pain killers.

المسكنات

يمكنك تناول مسكنات الألم البسيطة للمساعدة في تخفيف الألم. يجب تجنب استخدام المسكنات لفترات طويلة.

2. Physiotherapy and Exercise

Exercise is a very helpful method of improving movement, strength and function. General cardiovascular exercise can be beneficial when completed regularly i.e. walking and cycling. In addition to this, mobilising and strengthening exercises are both effective in the treatment of FAI.

You should try to complete the exercise programme on approximately 5 days each week. Have at least 1-2 rest days per week.

The first section has beginner exercises to get you started. When completing these exercises, you may experience mild discomfort. This is OK if this discomfort settles quickly i.e. within 10-15 minutes. If you find an exercise causes persistent pain for the rest of the day OR severe pain, please stop the exercise involved.

The repetitions and sets given are a guide figure which you may adjust to suit your symptoms and/or ability. As a general rule, try to repeat each exercise until your muscles begin to feel tired.

If you do not find the beginner exercises challenging, and if you experience no pain from completing them, you may consider progressing to the intermediate exercises.

The physiotherapist may design an exercise programme more specifically tailored to you.

٢. العلاج الطبيعي والتمارين الرياضية

التمرين هو وسيلة مفيدة للغاية لتحسين الحركة والقوة والوظيفة. يمكن أن تكون تمارين القلب والأوعية الدموية العامة مفيدة عند إتمامها بانتظام ، مثل المشي وركوب الدراجات. بالإضافة إلى ذلك ، تعتبر تمارين الحركة والتقوية فعالة في علاج الاصطدام .

يجب أن تحاول إكمال برنامج التمرين لمدة ٥ أيام تقريبًا كل أسبوع. احصل على يوم أو يومين راحة على الأقل في الأسبوع.

يحتوي القسم الأول على تمارين للمبتدئين لتبدأ بها. عند الانتهاء من هذه التمارين ، قد تشعر بعدم ارتياح خفيف. هذا جيد إذا استقرت هذه الالام بسرعة ، أي في غضون ١٠-١٥ دقيقة. إذا وجدت أن التمرين يسبب ألمًا مستمرًا لبقية اليوم أو ألمًا شديدًا ، فيرجى التوقف عن التمرين.

التكرارات والمجموعات المعطاة هي شكل إرشادي يمكنك تعديله ليناسب الأعراض و / أو القدرة. كقاعدة عامة ، حاول تكرار كل تمرين حتى تبدأ عضلاتك في الشعور بالتعب.

إذا لم تجد تمارين المبتدئين صعبة ، وإذا لم تشعر بأي ألم من إكمالها ، يمكنك التفكير في التقدم إلى التمارين المتوسطة.

قد يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتصميم برنامج تمارين مصمم خصيصًا لك.

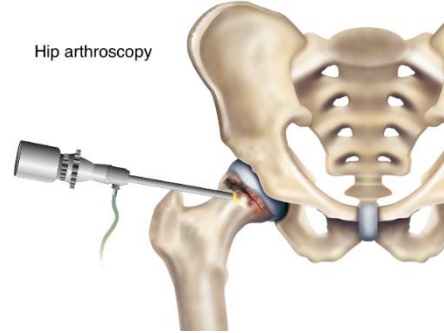
Beginner exercises	تمارين للمبتدئين
	<p>Beginner glutes Adopt the supine start position shown. Squeeze your buttock muscles (glutes) to push your bottom into the air. Hold this position for 3-5 seconds then slowly lower. Repeat for 8-12 repetitions (one set). Complete 3-4 sets of this exercise. Make sure you keep your weight equal through both feet. Repeat as required.</p> <p>May be completed on the floor or on a bed.</p> <p>اعتمد وضع البداية مسطحا على الظهر. اضغط على عضلات الأرداف (الألوية) لدفع مؤخرتك في الهواء. شغل هذا المنصب لمدة 3-5 ثوان ثم انزل ببطء. كرر 8-12 تكرار (مجموعة واحدة). أكمل 3-4 مجموعات من هذا التمرين. تأكد من الحفاظ على وزنك متساويًا من خلال كلا القدمين. كرر كما هو مطلوب. يمكن استكماله على الأرض أو على السرير.</p>
	<p>Beginner adductors Lie down, and place a ball or cushion between your feet so that your feet are about hip-width apart. Squeeze the ball/cushion with both legs as hard as you can and hold for 3-5 secs. Relax slowly. Repeat for 8-12 repetitions (one set). Complete 3-4 sets of this exercise.</p> <p>This exercise is a strengthening exercise for the adductor muscle group.</p> <p>استلق وضع كرة أو وسادة بين قدميك بحيث تكون قدميك متباعدتين بمقدار عرض الحوض. اضغط على الكرة / الوسادة بكلتا الساقين بأقصى قوة ممكنة واستمر في ذلك لمدة 3-5 ثوان. استرخ ببطء. كرر 8-12 تكرار (مجموعة واحدة). أكمل 3-4 مجموعات من هذا التمرين.</p>

	<p>Beginner quads</p> <p>Open your legs slightly wider than shoulder width, and slowly bend your knees to the ½ squat position as shown.</p> <p>Hold this position for 3-5 seconds before pushing through your legs to return to standing.</p> <p>Repeat for 8-12 repetitions (one set).</p> <p>Complete 3-4 sets of this exercise.</p> <p>Make sure you keep the middle of your knee-cap in line with the middle toes of your foot.</p> <p>افتح ساقيك على نطاق أوسع قليلاً من عرض الكتفين ، وثني ركبتيك ببطء إلى نصف وضع القرفصاء كما هو موضح.</p> <p>شغل هذا المنصب لمدة 3-5 ثوانٍ قبل الضغط على ساقيك للعودة إلى الوقوف.</p> <p>كرر 8-12 تكرار (مجموعة واحدة).</p> <p>أكمل 3-4 مجموعات من هذا التمرين.</p> <p>تأكد ان على صابونة الركبة في نفس اتجاه أصابع القدم الوسطى من قدمك.</p>
	<p>Beginner calves</p> <p>Stand upright with good posture. Hold on to a wall, rail or table for support. Slowly raise up onto your toes, hold for 3-5 seconds and control the movement back down.</p> <p>Repeat for 8-12 repetitions (one set).</p> <p>Complete 3-4 sets of this exercise.</p> <p>This exercise will strengthen the calf muscles and ankle joints.</p> <p>قف بوضعية جيدة. تمسك بالحائط أو الطاولة للحصول على الدعم. ارفع ببطء على أصابع قدميك ، استمر لمدة 3-5 ثوانٍ وتحكم في الحركة لأسفل مرة أخرى.</p> <p>كرر 8-12 تكرار (مجموعة واحدة).</p> <p>أكمل 3-4 مجموعات من هذا التمرين.</p>

Intermediate exercises	تمارين متوسطة الصعوبة
	<p>Intermediate glutes</p> <p>Lie on a firm surface. Place one foot closer to your bottom and one a little further away. You can alter this as needed / comfortable. Lift your bottom off the floor by pushing through your feet, activating your gluteal, core and hamstring muscles, hold 5 seconds and then lower. Try to keep your pelvis level as you do this. The leg closer to your bottom should be the leg you are trying to strengthen.</p> <p>Repeat for 8-12 repetitions (one set). Complete 3-4 sets of this exercise.</p> <p>استلق على سطح ثابت. ضع قدمًا أقرب إلى مؤخرتك وأخرى أبعد قليلاً. يمكنك تغيير هذا حسب الحاجة. ارفع مؤخرتك عن الأرض عن طريق الدفع من خلال قدميك، وتنشيط عضلات المؤخرة و البطن وأوتار الركبة، واستمر لمدة ٥ ثوانٍ ثم انزل. حاول الحفاظ على مستوى حوضك أثناء القيام بذلك. يجب أن تكون الساق الأقرب إلى مؤخرتك هي الساق التي تحاول تقويتها.</p>
	<p>Intermediate quads</p> <p>Stand up, and position yourself in front of a chair or stool. Bend your knees slowly to go into a squat position, and gently touch your bottom on the chair. Hold for 3-5 seconds. Then, push up into standing. Throughout the exercise, keep your knee in-line with your foot and do not let your knee drift outwards or inwards. Also keep your hips and pelvis level as you squat, so you go down in a straight line.</p> <p>Repeat for 8-12 repetitions (one set). Complete 3-4 sets of this exercise.</p> <p>قف أمام كرسي. اثني ركبتيك ببطء لتتجه إلى وضع القرفصاء والمس مؤخرتك برفق على الكرسي. استمر لمدة ٣-٥ ثوانٍ. ثم ادفع للوقوف. طوال التمرين، حافظ على ركبتيك في خط مستقيم مع قدمك ولا تدع ركبتيك تنحرف للخارج أو للداخل. حافظ أيضًا على مستوى الوركين والحوض أثناء القرفصاء، بحيث تنزل في خط مستقيم. كرر ٨-١٢ تكرار (مجموعة واحدة). أكمل ٣-٤ مجموعات من هذا التمرين.</p>

3. Hip Arthroscopy Surgery: Why perform a hip arthroscopy?

Pain and impingement if not responding to conservative treatment can lead to early osteoarthritis. Once osteoarthritis happens, the only effective treatment method is a joint replacement surgery.



Hip arthroscopy surgery allows a surgeon to explore the joint and help find out the cause and site of your impingements. The surgeon can remove excess bone around your hip that causes the impingement, the surgeon can also repair any loose or damaged tissue around the joint such as a damaged cartilage or a torn labrum.

لماذا نقوم باجراء منظار مفصل الفخذ؟

في حالة عدم الاستجابة للعلاج التحفظي، يمكن أن يؤدي الاصطدام إلى خشونه مبكرة بالمفصل . عندما تحدث خشونه ، فإن طريقة العلاج الفعالة الوحيدة هي جراحة استبدال المفصل.

تسمح جراحة منظار مفصل الفخذ للجراح باكتشاف المفصل والمساعدة في معرفة سبب و وضع الاصطدام . يمكن للجراح إزالة العظام الزائدة حول المفصل التي تسبب الاصطدام ، ويمكن للجراح أيضاً إصلاح أي نسيج رخو أو تالف حول المفصل مثل الغضروف التالف أو الشفا الممزق.



Before
قبل

After
بعد

Effectiveness of hip arthroscopy

In general hip arthroscopy is about 80% successful at improving hip pain and improving quality of life for several years. It can also help prevent or delay arthritis of the joint.

فعالية منظار مفصل الفخذ

بشكل عام ، ينجح منظار مفصل الفخذ بنسبة ٨٠٪ في تحسين آلام المفصل وتحسين نوعية الحياة لعدة سنوات. كما يساعد أيضًا في منع خشونة المفاصل أو تأخيرها.

For more information on hip arthroscopy please refer to the hip arthroscopy patient information booklet.

لمزيد من المعلومات حول منظار مفصل الفخذ ، يرجى الرجوع إلى كتيب معلومات منظار مفصل الفخذ.
www.elnahalortho.com

Walid A Elnahal

MD, FRCS, EBOT
Asst. Prof of Orthopaedics, Cairo University
Young adult hip surgery fellow, Royal
Orthopaedic Hospital
Pelvic Trauma and Arthroplasty Fellow,
Bristol, UK
Fellow of the Royal College of Surgeons
European Board of Trauma and
Orthopaedics

د. وليد أشرف النحال

استاذ مساعد جراحه العظام ، كلية الطب - جامعه القاهرة
زميل مناظير وجراحات مفصل الحوض في سن الشباب
بالمستشفى الملكيه بالمملكة المتحده
زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى
بريستول بالمملكة المتحده
زميل الكليه الملكيه لجراحه العظام