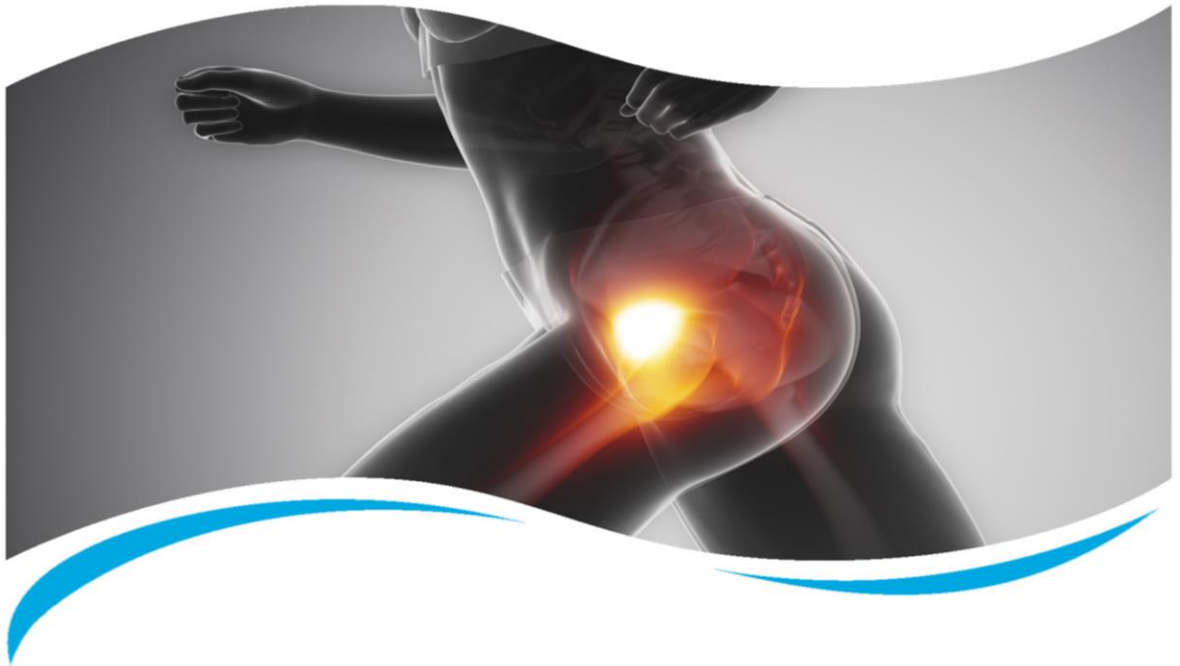


A PATIENT'S GUIDE TO GREATER TROCHANTERIC PAIN SYNDROME (LATERAL HIP PAIN)

WALID ELNAHAL, MD, FRCS, EBOT

دليل المريض لمتلازمة الألم المدوري (الام جانب مفصل الحوض)

وليد النحال



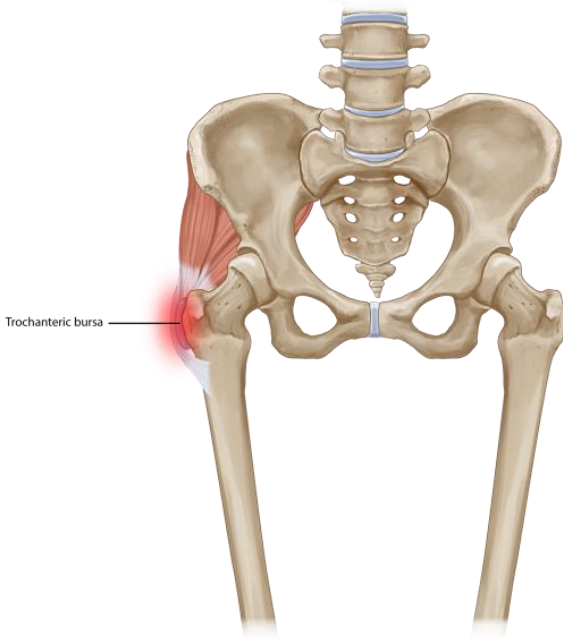
What is Greater Trochanteric Pain Syndrome?

Greater trochanteric pain syndrome (GTPS) is a common condition characterised by pain along the outer side of your thigh/buttock.

This is usually caused by an injury or irritation to the muscles, tendons and bursa that lie over the top of your outer thigh bone.

GTPS was previously more commonly known as trochanteric bursitis as it was thought that pain was mainly related to inflammation of the bursa (fluid filled sac that cushions between bone and tendons).

More recent research has shown that pain in this area is also due to small repetitive injuries to the buttock muscles and tendons. So rather than trochanteric Bursitis, Greater trochanteric pain syndrome better describes the condition.



ما هي متلازمة الألم المدوري؟

متلازمة الألم المدوري (GTPS) هي حالة شائعة تتميز بألم على الجانب الخارجي من الفخذ. يحدث هذا عادةً بسبب إصابة أو التهاب العضلات وأوتار الكيس الزلالي الذي يقع فوق الجزء العلوي من عظمة الفخذ.

كانت متلازمة الألم المدوري يُعرف سابقًا باسم التهاب الكيس الزلالي لأنه كان يُعتقد أن الألم مرتبط بشكل أساسي بالتهاب الكيس الزلالي (كيس مملوء بالسوائل يتواجد بين العظام والأوتار).

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الألم في هذه المنطقة ناتج أيضًا عن إصابات صغيرة متكررة في عضلات الأرداف والأوتار. لذلك بدلاً من التهاب الكيس الزلالي ، فإن متلازمة الألم المدوري هي التعريف الأفضل.

What are the symptoms of GreaterTrochanteric Pain Syndrome?

Pain is felt on the outside of your hip/thigh/buttock area.
Symptoms can vary for different people but you may commonly.

Experience pain with one or more of the following:

- ❖ Lying on your side
- ❖ When you are walking
- ❖ Climbing the stairs
- ❖ When you are standing on the affected leg for a long time
- ❖ After longer periods of sitting
- ❖ When you stand up after sitting
- ❖ Crossing your legs
- ❖ With a smaller amount of physical exercise or activity than you
Are normally able to do

ما هي أعراض متلازمة الألم المدورى ؟

يشعر بالألم خارج منطقة الورك / الفخذ / الأرداف.
يمكن أن تختلف الأعراض باختلاف الأشخاص ولكنها تكون شائعة.

ستعاني من الألم فى حاله أو أكثر مما يلي:

- ❖ مستلقي على جانبك
- ❖ عند المشي
- ❖ صعود السلم
- ❖ عند وقوفك على الرجل المصابة لفترة طويلة
- ❖ بعد الجلوس لفترات طويله
- ❖ عند الوقوف بعد جلوسك لفترة
- ❖ وضع ساق فوق الأخرى
- ❖ مع التمارين أو النشاط البدني .

How common is GTPS?

You are more likely to develop GTPS if:

- ❖ You are female (4 times as many women get GTPS than men)
- ❖ You are aged between 40-60 years old
- ❖ Up to 35% of people with lower back pain will also have GTPS

It's quite common – between 10-25% of the population will have it at some point in their life.

ما مدى انتشار GTPS؟

أنت أكثر عرضة للإصابة ب GTPS إذا:

- ❖ إذا كنتى امراه (تصاب النساء ٤ اضعاف إصابة الرجال ب GTPS)
- ❖ عمرك بين ٤٠-٦٠ سنة

❖ ما يصل الى ٣٥ ٪ من الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر سيكون لديهم أيضًا GTPS

إنه شائع جدًا - ما بين ١٠-٢٥ ٪ من البشر سيصابون به في مرحلة ما من حياتهم.

What causes GTPS?

There are a number of different reasons why you might develop GTPS. These will vary from person to person but common causes are:

- ❖ A fall on to your hip
- ❖ Excessive/sudden increase in physical activity or repetitive movements
- ❖ Crossing your legs
- ❖ Sitting for long periods
- ❖ Sitting in chairs that are too low
- ❖ Standing/weight bearing more through one leg for longer periods
- ❖ Reduced strength of the muscles around your hip

- ❖ Secondary to osteoarthritis of the hip/knee
- ❖ Having low back pain
- ❖ Morphology (shape) of the pelvis
- ❖ Being overweight
- ❖ An inactive lifestyle

Combinations of the above may lead to the development of GTPS as they put more repetitive friction/stress and weight through the gluteal muscles, tendons and bursa.

ما الذي يسبب GTPS؟

هناك عدد من الأسباب المختلفة التي قد تجعلك تصاب بـ GTPS سوف تختلف من شخص لآخر ولكن الاسباب متشابهة.

- ❖ سقوط على مفصل الفخذ
- ❖ زيادة مفرطة / مفاجئة أو متكرره في النشاط البدني
- ❖ وضع ساق فوق الأخرى
- ❖ الجلوس لفترات طويلة
- ❖ الجلوس على كراسي منخفضة للغاية
- ❖ الوقوف / تحميل الوزن على ساق واحدة لفترة طويلة
- ❖ إنخفاض قوة العضلات حول الفخذ
- ❖ هشاشة العظام في الورك / الركبة
- ❖ المعاناة من آلام أسفل الظهر
- ❖ شكل الحوض
- ❖ زيادة الوزن
- ❖ أسلوب حياة غير نشط

قد يؤدي تجمع بعض مما سبق إلى الإصابة بـ GTPS لأنها تزيد من الاحتكاك / الإجهاد المتكرر / الوزن حول العضلات والأوتار والجراب.

What can help with GTPS?

Timescales/prognosis

You might find GTPS takes a long time to get better. On average it can take 6-9 months and in some cases longer. You need to have patience and make sure you follow these steps.

The initial and most effective approach to treating GTPS includes:

- ❖ With guidance from your GP or Pharmacist take medications to manage the pain
- ❖ Balance your physical activity levels at work and home
- ❖ Modify your day to day activities and avoid repetitive movements that might make your GTPS worse
- ❖ Do exercises to strengthen the muscles of your hip
- ❖ Maintain a healthy body weight
- ❖ Manage other health conditions that you have

In a small number of people with GTPS, surgery and corticosteroid injections may be considered. However, research has showed these to be less effective in improving the symptoms and are only considered when all the above steps have failed

ما هي طرق علاج GTPS؟

المدة الزمنية / التوقع

قد تجد أن GTPS يستغرق وقتاً طويلاً للتحسن. في المتوسط يمكن أن يستغرق من 6-9 أشهر وفي بعض الحالات أطول. تحتاج أن تملك الصبر وتأكد من اتباع هذه الخطوات.

أكثر الطرق فاعليه هي الطرق التحفظية، وتشمل مايلي:

- ❖ تناول أدوية تسكين الألم تحت إشراف الطبيب.
- ❖وازن بين مستويات نشاطك البدني في العمل والمنزل
- ❖ قم بتعديل أنشطتك اليومية وتجنب تكرار الحركات التي قد تجعل GTPS الخاص بك أسوأ
- ❖ قم بعمل تمارين لتقوية عضلات الفخذ
- ❖ حافظ على وزن صحي للجسم
- ❖ علاج المشاكل الصحية الأخرى التي لديك

في عدد قليل من الأشخاص الذين يعانون من **GTPS** يمكن النظر في الجراحة وحقن الكورتيزون ومع ذلك ، فقد أظهرت الأبحاث انها تكون أقل فعالية في تحسين الأعراض وهي فقط يمكن النظر لها عندما تفشل جميع الخطوات المذكورة بالأعلى.

Pain management

- ❖ Try to keep active and continue gentle exercise. Avoiding all activity can make the pain worse over time. Continue to exercise as long as it is not making the pain significantly worse.
- ❖ Try to stay at work, speak with your employer and modify your duties if necessary.
- ❖ To manage pain, you can apply ice wrapped in a towel directly on the area for up to 20mins.
- ❖ The use of painkillers and anti-inflammatory medications can be used as advised by your doctor .
- ❖ In extreme cases or cases which do not get better with time and exercise, corticosteroid injections may be used. This can be discussed with your doctor.

التحكم في الألم:

- ❖ حاول أن تحافظ على نشاطك واستمر في ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة. تجنب كل الأنشطة يمكن أن تجعل الألم أسوأ بمرور الوقت. استمر في ممارسة الرياضة طالما أنها لا تزيد من الألم بشكل ملحوظ.
- ❖ حاول البقاء في العمل ، مع تخفيف مهامك إذا لزم الأمر.
- ❖ للتحكم في الألم ، يمكنك وضع ثلج ملفوف في منشفة مباشرة على المنطقة لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة.
- ❖ يمكنك استخدام المسكنات والأدوية المضادة للالتهابات تستخدم بإرشادات الطبيب.
- ❖ في الحالات القصوى أو الحالات التي لا تتحسن بمرور الوقت وممارسة الرياضة ، يمكن استخدام حقن الكورتيزون. بإرشاد من الطبيب.

Helpful tips

It's good to keep active, however if activity is making symptoms worse avoid overdoing it.

- ❖ You could try using a pedometer to monitor how many steps you take each day. Keep a diary on how you feel based on how many steps you have taken. Try to reduce your steps if it makes your pain worse. Over time try to slowly add the steps back in.

- ❖ If exercises are making your symptoms worse then try to make some changes. First try to reduce how much exercise you are doing, then try to slowly reintroduce that exercise over time. Also consider different forms of exercise such as swimming or cycling which may put less stress on your hip.

Try to be mindful of your postures and body positions during the day.

- ❖ Avoid sitting with legs crossed for long periods
- ❖ Avoid sitting with knee wide apart or too close together for long periods
- ❖ Try to change positions frequently throughout the day
- ❖ Avoid standing with your weight on the one leg or pushing one hip out to the side
- ❖ Avoid very low chairs
- ❖ When going up stairs take one step at a time or use hand rail if needed.
- ❖ Limit walking up steep hills where possible

Sleeping positions can cause discomfort at night. Try out the following positions and find the most comfortable.

- ❖ Try laying on your back with pillow under your knees to take the pressure off your hip.
- ❖ Try laying on your side with painful side up and a pillow between your legs

نصائح مفيدة

من الجيد أن تظل نشطاً ، ولكن إذا تسبب النشاط في تزايد الأعراض سوء تجنب المبالغة فيه.

- ❖ يمكنك محاولة رصد عدد الخطوات التي تخطوها كل يوم. سجل ملاحظات حول ما تشعر به من أحساس حول عدد الخطوات التي قطعتها. حاول تقليل خطواتك إذا زاد ألمك. بمرور الوقت حاول في إضافة الخطوات ببطء.
- ❖ إذا كانت التمارين تؤدي إلى زيادة الأعراض ، فحاول القيام ببعض التغييرات. حاول أولاً تقليل مقدار التمرين الذي تمارسه ، ثم حاول إعادة تقديم هذا التمرين ببطء بمرور الوقت.

ضع في اعتبارك أيضاً أشكالاً مختلفة من التمارين مثل السباحة أو ركوب الدراجات الذي قد يضع ضغطاً أقل على مفصل الحوض. حاول أن تكون منتبهاً لوقوفك وأوضاع جسدك أثناء ذلك اليوم.

- ❖ تجنب الجلوس مع وضع ساق أعلى الأخرى لفترات طويلة
- ❖ تجنب الجلوس مع ترك الركبة متباعدة أو قريبة جداً من بعضها البعض لفترات طويلة
- ❖ حاول تغيير وضعياتك بشكل متكرر طوال اليوم
- ❖ تجنب الوقوف مع تحميل وزنك على رجل واحدة أو دفع ورك واحد إلى الجانب
- ❖ تجنب الكراسي المنخفضة جداً
- ❖ عند صعود الدرج ، خذ خطوة واحدة في كل مرة أو استخدم مسند اليد إذا لزم الأمر.
- ❖ الحد من المشي على الطرق شديدة الانحدار على قدر الامكان.

يمكن أن تسبب أوضاع النوم عدم الراحة في الليل. جرب العثور على الوضع الأكثر راحة لك.

- ❖ محاوله النوم على الظهر مع وضع الوسادة الخاصه بك تحت الركبتين لتحمل الضغط من فخذك.
- ❖ محاوله النوم على جانبك الجانب المؤلم للأعلى و وضع الوساده بين ساقيك.



Exercises to strengthen the muscles around the painful area are the most effective treatment for GTPS. Strengthening the muscles of your hip will reduce your pain over time. If you are attending physiotherapy your therapist will advise you further.

It is normal to experience some discomfort or pain during rehabilitation exercises and for a short time after. However this should settle within a relatively short period of time.

The Pain Activity Ladder can be used as a useful guide to what level of pain may be acceptable.

When completing the exercises please start with the early exercises.

When you find these easy then you may progress to the middle exercises and then the late exercises as you feel able to

التمارين لتقوية العضلات حول المنطقة المؤلمة هي العلاج الأكثر فعالية لـ GTPS.

تقوية عضلات الفخذ سيقفل من الألم بمرور الوقت. إذا كنت ستلجأ للعلاج الطبيعي فسوف ينصحك المعالج أكثر.

من الطبيعي أن تشعر ببعض عدم الراحة أو الألم أثناء تلك التمارين ولفترة قصيرة بعدها. ومع ذلك، هذا يجب أن يستقر خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً.

يمكن استخدام سلم نشاط الألم كدليل مفيد لمعرفة مستوى الألم.

عند التدريبات يرجى البدء بالتمارين المبتدئة. عندما تجد هذه الأمور سهلة ، يمكنك التقدم إلى المتوسطة ثم التدريبات المتقدمة حسب شعورك بالقدرة على ذلك.

Exercises

Below are some exercises which will help strengthen the affected muscles and over time help reduce the pain. If you are seeing a physiotherapist they will advise you further on these.

تمارين

فيما يلي بعض التمارين التي ستساعد على تقوية العضلات وتساعد بمرور الوقت على تخفيف الألم. إذا كنت ترى أخصائي العلاج الطبيعي فسوف ينصحك أكثر في هذه الأمور.

Early strengthening

Standing side onto the wall with the affected leg closest to a wall. Put your hand against the wall for balance. Press the foot of the affected leg against the wall and hold for 30 seconds. Repeat 3-5 times once per day



التقوية المبتدئه

يقف على جانب الحائط مع الساق المصابة الأقرب إلى الحائط. ضع اليد على الحائط لتحقيق التوازن. اضغط على قدم الساق المصابة على الحائط وانتظر لمدة ٣٠ ثانية. كررها ٣-٥ مرات _ مره واحده في اليوم.

Middle strengthening

Lay on your back on the bed or the floor with your knees bent. Place a belt around your knees. Push your knees firmly into the belt and push your hips up lifting your buttocks off the floor. Hold for 5 seconds then lower back down. Repeat up to 15 times and do 3 sets of this exercise once a day



التقوية المتوسطة

استلقي على ظهرك على السرير أو الأرض بركبتيك عازمة. ضع حزامًا حول الركبتين. ادفع الوركين وأرفع الأرداف عن الأرضية. استمر لمدة ٥ ثوانٍ بعد ذلك أعد الظهر لأسفل. افعلها ١٥ مرة وقم بعمل ٣ مجموعات من هذه الممارسة الرياضة مرة واحدة في اليوم.

Middle Strengthening

Lie on your good side, painful leg on top and supported on a pillow or rolled up towel. Lift the painful leg a couple of centimetres off the pillow and hold for 5 seconds then lower back down. Repeat up to 15 times and do 3 sets of this exercise once a day.



تقوية متوسطة

استلق على جانبك الغير مؤلم ، ساقك المؤلمة في الأعلى ساندا على وسادة أو منشفة ملفوفة. ارفع الساق المؤلم بضعة سنتيمترات عن الوسادة واستمر لمدة ٥ ثوانٍ ثم ينزل إلى الأسفل. كرر ١٥ مرة وقم بعمل ٣ مجموعات من هذا ممارسة الرياضة مرة واحدة في اليوم.

Middle Balance

Stand holding onto a chair or worktop. Lift one leg off the floor, stand on one leg and hold for hold for 30 seconds. Do 3-5 sets of this exercise once a day.



توازن متوسط

الوقوف سائدا على كرسي. ارفع ساق واحدة عن الأرض، وقف على الساق الاخرى وانتظر لمدة ٣٠ ثانية. قم بعمل ٣-٥ مجموعات من هذا التمرين مرة واحدة في اليوم.

Late Strengthening

Stand in front of a chair with your feet shoulder width apart. Raise your arm out in front of your body, lower your bottom down and back towards the chair as far as you feel comfortable. Try to keep your knees apart. Repeat up to 15 times and do 3 sets of this exercise once a day



التقوية المتقدمة

قف أمام كرسي وقم بفرد الكتفين أمامك تحرك بوضع الجلوس نحو حافة الكرسي بقدر ما تشعر بالراحة. حاول ابق ركبتيك متباعدين. كرر ١٥ مرة وقم بعمل ٣ مجموعات من هذا ممارسة الرياضة مرة واحدة في اليوم

Late Strengthening

Stand in front of a step, Step one foot up on to the step and then bring opposite foot up on to the step. Step your foot back off the step and bring your other back down beside it. Repeat up to 15 times and do 3 sets of this exercise once a day.



التقوية المتقدمة

قف أمام الدرج ، وقدم خطوة بقدم واحدة إلى الدرج ثم ارفع القدم الأخرى على الدرج. تراجع عن الخطوة كررها ١٥ مرة وافعل ٣ مجموعات من هذا التمرين مرة واحدة في اليوم.

Weight Management

A good indicator of whether you need to lose weight is your body mass index (BMI). If your BMI states you are overweight or obese it is likely that losing weight will reduce your symptoms. Carrying extra fat also increases your risk of heart disease, stroke, type 2 diabetes, and some cancers. Reducing your portion sizes and eating a balanced diet can be helpful in reducing weight

الوزن

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو مؤشر جيد إذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن. إذا كان مؤشر كتلة جسمك يشير إلى أنك تعاني من زيادة الوزن أو السمنة ، فمن المحتمل أن يؤدي فقدان الوزن إلى تقليل الأعراض. يزيد تناول الدهون الزائدة أيضًا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان. يمكن أن يساعد تقليل أحجام وجباتك وتناول نظام غذائي متوازن مفيد في إنقاص الوزن.

Smoking

Smoking can affect how your body recovers from musculoskeletal problems. If you smoke then the good news is that by stopping smoking it can improve your health in many different ways. Giving up smoking is not something you have to do on your own. You're twice as likely to stop smoking successfully if you get the right support.

التدخين

يمكن أن يؤثر التدخين على كيفية تعافي جسمك من مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي. إذا كنت تدخن فإن الخبر السار هو أن التوقف عن التدخين يمكن أن يحسن صحتك بعدة طرق مختلفة. الإقلاع عن التدخين ليس شيئاً عليك القيام به بمفردك. من المرجح أنك تستطيع تتوقف عن التدخين بنجاح مضاعف إذا حصلت على الدعم المناسب.

Mental Wellbeing

It is very important to look after your own mental wellbeing. This can have an influence on your recovery or management of your Musculoskeletal problem.

السلامة العقلية

من المهم جداً الاهتمام بصحتك العقلية. يمكن أن يكون لهذا تأثير على تعافيك أو إدارة مشكلتك العضلية الهيكلية.

Work

We know that staying in work or returning to work as soon as

Possible is good for your mental and physical health.

If you have problems with activities at work, it may be helpful to ask for a workstation/workplace assessment or talk with your manager or Occupational Health Department. This can help with alterations or provision of equipment or altering your working day or tasks.

you can ask your physiotherapist or Occupational Therapist for information.

العمل

نعلم أن البقاء في العمل أو العودة إلى العمل في أقرب وقت ما هو مفيد لصحتك العقلية والجسدية. إذا كانت لديك مشاكل في القيام بمهام العمل فيمكنك محاولة تعديل بعض مهام العمل لتواكب قدراتك وتقلل الألم.

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 القاهره
زميل مناظير وجراحات مفصل الحوض فى سن الشباب
بالمستشفى الملكيه بالمملكة المتحده
زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى
بريستول بالمملكة المتحده
زميل الكليه الملكيه لجراحه العظام