

A PATIENT'S GUIDE TO HIP LABRAL TEARS

Walid Elnahal, MD, FRCS, EBOT

دليل المريض لاصابات شفا الحق لمفصل الفخذ

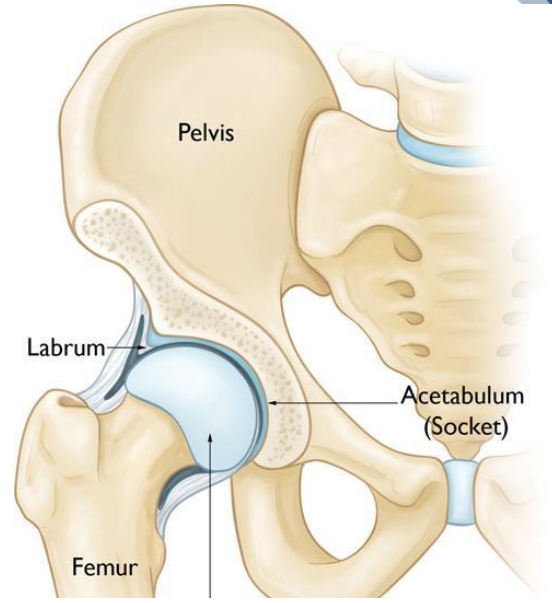
وليد النحال



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.



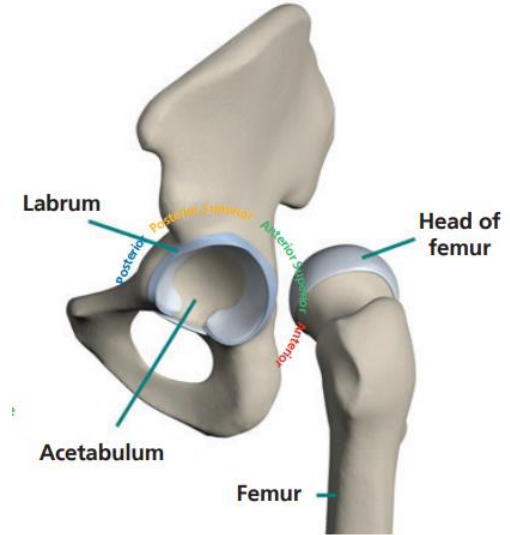
ما هو شكل مفصل الفخذ ؟

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

What is the labrum ?

The labrum is a horse-shoe shaped ring of cartilage which sits around the rim of the hip socket. It helps provide further stability and a suction seal.

The labrum has many nerve endings within it which can contribute to increased pain when it tears.



شفا مفصل الحق:

الشفا عبارة عن حلقة غضروفية على شكل حذاء حصان تقع حول حافة تجويف الحق. يساعد على توفير مزيد من الثبات للمفصل. تحتوي الشفا على العديد من النهايات العصبية التي يمكن أن تساهم في حدوث الألم عند التمزق.

What causes a labral tear ?

- **Trauma.** Injury to or dislocation of the hip joint — which can occur during car accidents or from playing contact sports such as football — can cause a hip labral tear.
- **Structural problems.** Some people are born with hip issues that can accelerate wear and tear of the joint and eventually cause a hip labral tear. This can include having a socket that doesn't fully cover the ball portion of the upper thigh bone (dysplasia) or a shallow socket, which can put more stress on the labrum.

Extra bone in the hip, called femoroacetabular impingement (FAI), can also cause pinching of the labrum, which can lead to tearing over time.

- **Repetitive motions.** Sports-related and other physical activities — including long-distance running and the sudden twisting or pivoting motions common in golf— can lead to joint wear and tear that ultimately result in a hip labral tear.

ما الذي يسبب تمزق الشفا؟

- **الاصابات:** يمكن أن تؤدي إصابة أو خلع مفصل الفخذ - الذي يمكن أن يحدث أثناء حوادث السيارات أو من ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي مثل كرة القدم - إلى تمزق الشفا الورك.
- **المشاكل الهيكلية.** يولد بعض الأشخاص بمشاكل في المفصل يمكن أن تسرع من تآكل المفصل وتؤدي في النهاية إلى تمزق شفا الحق. مثل خلل نمو مفصل الفخذ ، والذي يمكن أن يضع مزيدًا من الضغط على الشفا.
- يمكن أن تتسبب **العظام الزائدة في المفصل**، الى حدوث تصادم بين الحق و رأس مفصل الفخذ، مما قد يؤدي إلى التمزق الشفا بمرور الوقت.
- **الحركات المتكررة:** يمكن أن تؤدي الأنشطة الرياضية والأنشطة البدنية الأخرى - بما في ذلك الجري لمسافات طويلة وحركات الالتواء أو التغير المفاجيء في اتجاه السير - إلى تآكل المفاصل الذي يؤدي في النهاية إلى تمزق الشفا.

What are the common symptoms?

Many hip labral tears cause no signs or symptoms. Some people, however, have one or more of the following:

- Pain in the hip or groin, often made worse by long periods of standing, sitting or walking or athletic activity
- A locking, clicking or catching sensation in the hip joint
- A sense of giving way.
- Stiffness or limited range of motion in the hip joint



ما هي الأعراض الشائعة؟

- ألم في الفخذ من الامام ، وعادة ما يرتبط بحركات و / أو أوضاع معينة
- ألم في جانب الفخذ أو منطقة الأرداف
- النقر أو الإمساك أو الانغلاق في مفصل الورك
- الشعور كما لو أن مفصلك سوف "يخونك".
- تيبس أو قلة نطاق الحركة في مفصل الفخذ.

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 تدريجيًا.

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.</p> <p>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>

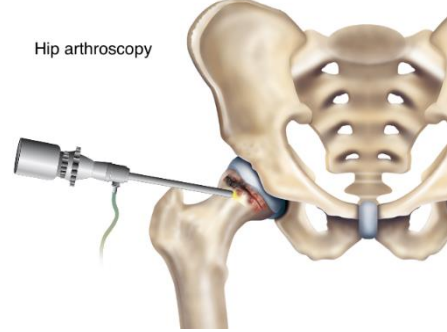
	<p>Beginner quads</p> <p>Open your legs slightly wider than shoulder width, and slowly bend your knees to the ½ squat position as shown.</p> <p>Hold this position for 3-5 seconds before pushing through your legs to return to standing.</p> <p>Repeat for 8-12 repetitions (one set).</p> <p>Complete 3-4 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?

If non operative treatment is not effective, then you will discuss the option of hip arthroscopy with the surgeon.

Hip arthroscopy surgery allows a surgeon to explore the joint. The surgeon can repair or debride (remove) the damaged labrum.



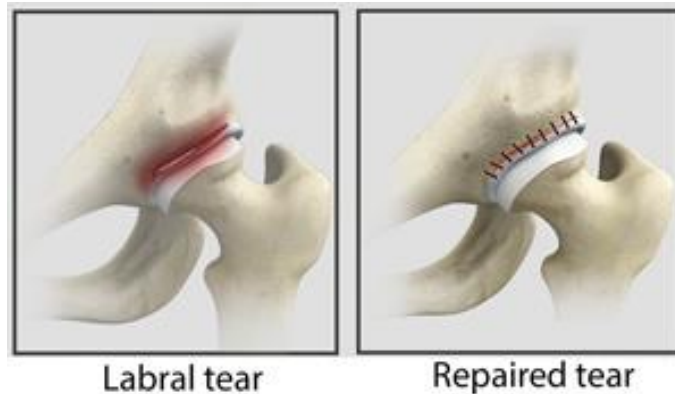
If the labral tear is a sharp cut, then it is usually possible to repair the labrum. If the tear is a degenerative tear then the torn part of the labrum is removed.

لماذا نقوم باجراء منظار مفصل الفخذ؟

في حالة عدم الاستجابة للعلاج التحفظي سنتناقش مع الجراح خيار الجراحه الممثل في منظار مفصل الفخذ.

تسمح جراحة منظار مفصل الفخذ للجراح بإصلاح أي نسيج رخو أو تالف حول المفصل مثل الغضروف التالف أو الشفا الممزق.

إذا كان تمزق الشفا قطعًا حادًا ، فمن الممكن عادةً إصلاح الشفا. إذا كان التمزق عبارة عن تمزق متهاك ، فسيتم إزالة الجزء المتهاك من الشفا.



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 بالمملكه المتحده

زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى بريستول بالمملكه المتحده

زميل الكليه الملكيه لجراحه العظام