



Hej, jag heter Göran Ohlén och tänkte  
starta nu om det går bra.....

---

---

---

---

---

---

---

---

.....jag arbetar på ortopedkliniken,  
sektionen för artroskopi och  
idrottsortopedi, Karolinska sjukhuset  
som biträdande överläkare

Göran Ohlén

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Idrottsskador ?*



---

---

---

---

---

---

---

---

*Idrottsskador ?*



---

---

---

---

---

---

---

---

Själv är jag alltid redo att lära mig men jag tycker inte alltid om att bli undervisad

*W Churchill*

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ljumsksmärter hos idrottare**

Symptom

Ofta vaga och okarakteristiska symptom

Etiologi

En rad olika tillstånd som alla har gemensamt att de ger smärter i ljumskregionen

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

"Vanligt" förekommande diagnoser

- Tendinit och rupturer i adduktormuskulaturen
- Bursiter
- Bråck
- Nervinklämningar
- Stressfrakturer i collum femoris och bäcken
- Avulsionsfrakturer
- Urogenitala åkommor
- Bukväggssvaghet utan manifest bråck

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ljumsksmärter hos idrottare**

Ofta komplex patogenes med flera tänkbara differential diagnoser  
- kräver multidisciplinär approach till dessa problem

---

---

---

---

---

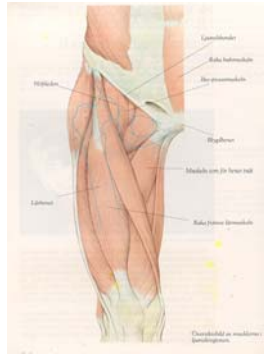
---

---

---

## Ljumsksmärtor hos idrottare

### Anatomi



---

---

---

---

---

---

---

---

**Adduktortendinit vanligaste diagnosen vid klinisk undersökning**

**Kan sällan verifieras med objektiva analysmetoder**  
**- ultraljud / MRI**

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärtor hos idrottare

### Muskel / senskada

- De flesta patienter som undersöks för ljumsksbesvär har någon form av muskulär påverkan, oftast är adduktorkomplexet engagerat
- även m. rectus femoris, m. rectus abdominis och m. iliopsoas
- kan röra sig om överbelastning eller akut skada

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare  
**Överbelastning muskel / sena**

Uppstår efter samma principer som överbelastningsskador på andra ställen.

- yttre faktorer ( träningsmetoder, utrustning, underlag )
- inre faktorer ( muskelstyrka, muskulär flexibilitet, benlängdsasymmetri, fotfelställningar/"malalignment"

-kan möjligen predisponera

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

**Överbelastning muskel / sena**

Smärtan av ett annat tillstånd i regionen kan ge en ogynnsam belastningssituation och därigenom orsaka ett överbelastningstillstånd

---

---

---

---

---

---

---

---

Överbelastningsskada i ljumskregionen

- **Prognos:** Svårbehandlade. Rehabiliteringstid ca 3 – 6 månader
- **Behandling:** Succesivt ökande rörelseträning, styrketräning och funktionsträning. Antiflogistika används ofta
- **Operation** om utebliven förbättring efter rehabilitering 3-6 månader

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ljumsksmärtor hos idrottare**

**Akuta muskel/senskador**

Den akuta skadan uppstår plötsligt, vilket i de flesta fall kan återges av patienten

Totala / partiella rupturer

---

---

---

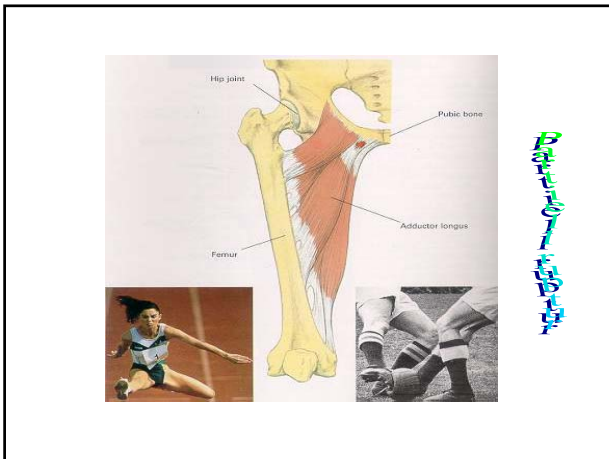
---

---

---

---

---



---

---

---

---

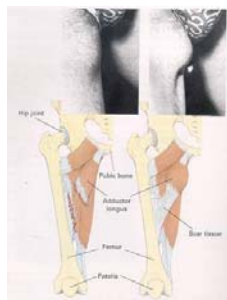
---

---

---

---

Totalruptur ( akut / läkt )



---

---

---

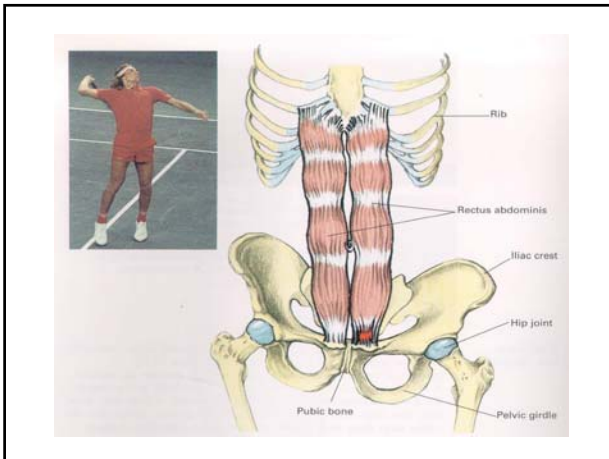
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

Akuta skador på muskler och senor i lumsken

- **Prognos:** Relativt god. Rehabiliteringstid ca 2-3 månader.
- **Behandling:** Kortvarig vila, kompression samt ett rehabiliteringsprogram med gradvis ökande rörelseträning, funktionsträning och styrketräning
- Alternativ träning – cykel, bassängträning

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bråck**

**Sportsman´s hernia**

En typ av bredbasiga,svårpalpabla bråck som tecken på en **bukväggssvaghet** är vanligt hos idrottare med lumsksproblem

---

---

---

---

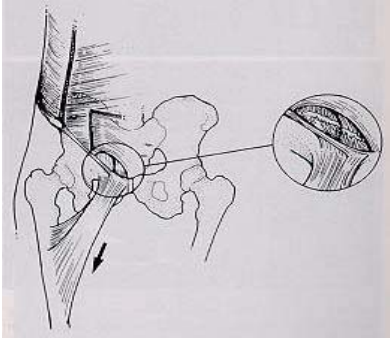
---

---

---

---

2023-10-10



---

---

---

---

---

---

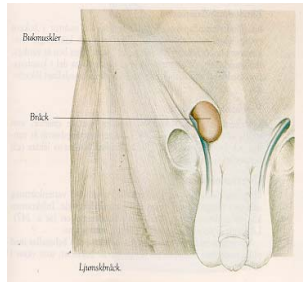
---

---

## Bråck

- Inguinalbråck
- Femoralbråck

Behandling :  
Operation öppen  
eller laparoskopisk  
teknik



---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

### Skelettskador

- Avulsionsfrakturer - uppstår hos växande individer, ofta i samband med en kraftig kontraktion eller extrem passiv utdragning
- Stressfrakturer - främst ramus superior och inferior samt collum femoris - uppstår i det typiska fallet när träningen upptas efter en tids vila

---

---

---

---

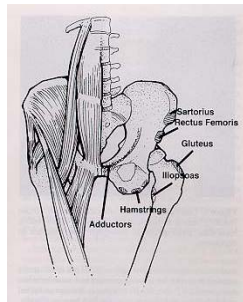
---

---

---

---

## Avulsionsfrakturer



---

---

---

---

---

---

---

---

Avulsionsfraktur ( mellan 13-17 års ålder )

- **Prognos:** Låker inom 6-8 veckor.  
Rehabiliteringstid 3-6 månader
- **Behandling:** Stort fragment eller stor felställning – *OPERATION*, annars konservativ behandling med styrke- och rörelserhabilitering

---

---

---

---

---

---

---

---

Stressfraktur ( utmattningsbrott )

- **Prognos:** Båcken – god.  
Lårbenshals – sämre, läkningsstörningar förekommer
- **Behandling:** Båcken – avlastning, alternativ träning ( cykling , löpning i vatten )  
Lårbenshals - operation

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

**Symfysit ( Kronisk inflammation )**

- Debuterar smygande med central ljumsksmärt, radierande upp mot bukmuskulaturen eller ned mot lårens insidor
- Intensiv palpationsömheter över symfysen och m. rectus abdominis insertionen är vanligtvis affekterad
- Behandling** : Vila från smärtsamma aktiviteter, korrigerig av inre och yttre faktorer. Långvarig antiflogistika ( 6-12 v )

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

**Höftledsåkommor**

- ”Snapping hip”, intraartikulär/extraartikulär orsak
- Tidig artros ( obs, vridbilder )
- Osteochondritis dissecans
- Synoviter av olika genes

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

**Nervinklämning**

N. ilioinguinalis, n. genitofemoralis samt n.cutaneus femoris lateralis

Orsak: Tidigare bukingrepp, extensiv bukmuskel träning, mekaniskt betingat

Rotsmärt L4 ( Diskbräck )

---

---

---

---

---

---

---

---

Nervinklämning

- **Diagnostik:** Klinisk, nervblockad
- **Prognos:** Varierande
- **Behandling:** Vila, om utebliven förbättring rekommenderas som regel operation med neurolysis.

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärter hos idrottare

### Bursit

- 13 olika bursor i höft / ljumskregionen
- Inflammatoriska tillstånd i dessa uppstår både isolerat men inte sällan i kombination med en senåkomma
- Traumatiska bursiter uppstår efter direktvåld - hemobursa

---

---

---

---

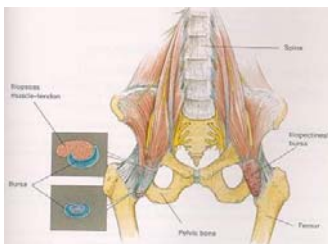
---

---

---

---

**Bursor, exempel**



---

---

---

---

---

---

---

---

Bursit ( Slemsäcksinflammation )

- **Behandling:** Avlastning, alternativ träning, inflammationshämmande medel, stretching samt ev kortisoninjektion. Korrektio n av utlösande faktorer är viktig  
I sällsynta fall kan operation där slemsäcken tas bort bli nödvändig

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärtor hos idrottare

**Urogenitala och abdominella orsaker**

Ovanligt

- **Prostatit** ( antibiotika 6 v + NSAIDs )
- **Appendicit** ( antibiotika, operation )

- Gynekologiska orsaker till ljumskbesvär hos kvinnor är sannolikt vanligare, å andra sidan är ljumskbesvär hos idrottande kvinnor ett relativt sällsynt problem

---

---

---

---

---

---

---

---

Ljumsksmärtor hos idrottare

**Radiologisk diagnostik**

**Kan framför allt bidra med diagnostik av icke palpabla ljumskbråck, symfysit, frakturer och skelettförändringar i bäcken och höft**

---

---

---

---

---

---

---

---

### Röntgen bäcken + höftleder

Avslöjar förändringar i skelett och höftleder, frakturer, apofysfrakturer, stressfrakturer ( inte alltid ), artros i höftleden, restillstånd efter epifyseolys och Mb Perthes.

Osteolys, scleros och cystor i symfysfog och os pubis vid symfysit, sacroiliit, andra patologiska förändringar i bäckenskelettet

---

---

---

---

---

---

---

---

### Herniografi

Intraabdominell kontraströntgen - avslöjar olika former av bräck

Visar anatomin - inte symptomen

( Inguinalbräck, femoralbräck, obturatoriusbräck och bukväggsinsufficiens )

---

---

---

---

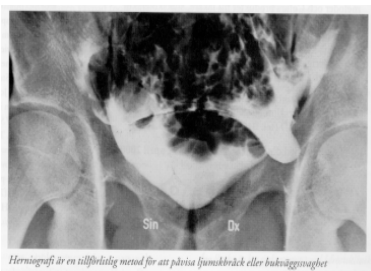
---

---

---

---

### Herniografi



---

---

---

---

---

---

---

---

### **Magnetresonanstomografi - MRT**

Avslöjar förändringar i bäcken- och höftskelettet som inte syns på vanlig röntgen. Förändringar ses även i senor vid tendinos, senrupturer, inflammatoriska och maligna processer i skelett och mjukdelar

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ultraljud**

Avslöjar förändringar i de mjuka vävnaderna kring bäckenben och höftleder som tendinos, partiella och totala senrupturer, muskelbristningar samt vätska i höftleden. Kan även användas vid diagnostiken av bråck, lymfkörtlar och trombos

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Skintigrafi**

Avslöjar aktiva processer i bäckenskelettet och höftleder som kanske inte ses på vanlig röntgen, stressfrakturer och stressorsakade förändringar i os pubis vid symfysit.

---

---

---

---

---

---

---

---

Sammanfattning – diagnostik  
Ljumsksmärter hos idrottare

- Diagnosen kan vara svår att ställa
- Muskel-/senbesvär vanligast
- **Noggrann klinisk undersökning av muskelfästen,provokationstester för de olika muskelgrupperna, palpation av bräckportar samt palpation av prostata är ofta nödvändigt hos personer med ljumskproblem**
- Röntgenundersökning , ev blodprover

---

---

---

---

---

---

---

---

## Behandling

Inriktas på grundorsak samt sekundära pålagringar

---

---

---

---

---

---

---

---

Sammanfattning utredning och behandling

- Besvärssduration < 1 mån råd, vila, antiflogistika, god prognos
- Besvärssduration > 1 mån röntgensjukgymnastbehandling, steroidinjektion
- Besvärssduration > 2 mån MRT, ultraljud, herniografi, ort tekn hjälpmedel
- Besvärssduration > 3 mån remiss tillkirurg/ortoped/idrottsmedicinsk "second opinion" ( patienter med så lång tids besvär är synnerligen svårbedömda)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bildning är vad man har kvar  
sedan man glömt vad man lärt**

---

---

---

---

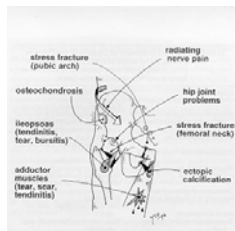
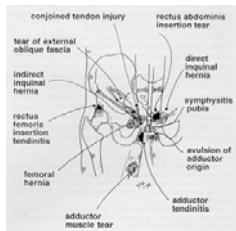
---

---

---

---

**Ljumsksmärtor hos idrottare**



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---