

Mjaðmarklemmuheilkenni.
Sjónarhorn sjúkrábjálfarans.


Stefán Ólafsson
Sérfræðingur í Íþróttasjúkrábjálfun
Efling sjúkrábjálfun Akureyri.
Stefan@eflinghefi.is




1

FAI syndrome - Mjaðmarklemmuheilkenni

- Warwick og Doha agreements. (Agricola et al : BJSM,2014).
- Bara FAI ef:**
 - Verkir
 - C- sign (djúpt að framan)
 - Jákvæð FADIR próf
 - CAM eða Pincer á Rtg./MR



Griffin DR, et al. Br J Sports Med 2016;50:1169-1176

2

CAM þykknarir koma snemma fram:

- Decreased range of motion is associated with structural hip deformity in asymptomatic adolescent athletes.

Yuan BJ et al. AJSM 2013 Jul;41(7):1519-25.

- Hærrí tíðni CAM, hjá fótboltamönnum niður í **12 ára aldur**. Hafði samspil við tap á IR, 30% bilateral CAM (Agricola et al; AJSM 2012,2014).
- CAM hjá meirihluta 16 ára akademíuleikmanna. (Palmer et al:RTP,2016)
- 55% íþróttamanna með FAI þykknun en 23% almennings –án einkenna: A Systematic Review. Jonathan M. et al, Arthroscopy: 31, 6, 2015.
- Marktækt tap á heildar snúningsliðleika 13-14 ára hjá knattspyrnustrákum (S Ólafsson, UOD,2015).
- Mjaðmarliðleiki er minni hjá knattspyrnumönnum með nára og mjaðmarverki. Óháð stærð á CAM (Tak I et al:Am J Sports Med, 2016. 44(3) 3/26/2016

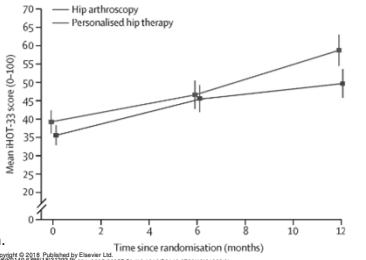
3

Hip arthroscopy versus best conservative care for the treatment of femoroacetabular impingement syndrome (UK FASHIoN): a multicentre randomised controlled trial

Personalised Hip Therapy: development of a non-operative protocol to treat femoroacetabular impingement syndrome in the FASHIoN randomised controlled trial

- Mjaðmarprogram –protocol:
- Æfinga og einstaklingsmiðað.
- Vöðvastjórn, styrkur og liðleiki → (ER, Abd í ext, Flex, IR, Ext)
- Ahersla á Pelvis, mjaðmar og kviðvöðva.
- Stignun í hreyfiferlum og þyngdum.

Sjúkrábjálfun er ódýr. Án inngrips, Lítil áhætta. Á alltaf að vera fyrsti kostur.

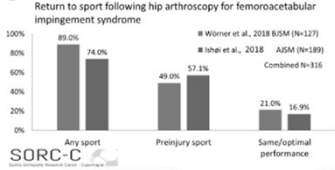


4

FAI er meira en bara þykknun í beini!

- 108 af 189 íþróttamönnum (57.1%) lýstu sömu gæðum íþrótt og áður við endurmat (mean:33 mán).
- Af þeim 108 sem náð höfðu sér best:

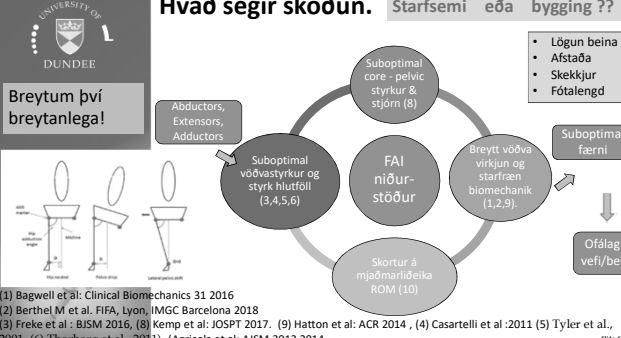
→32 íþróttamenn (29%) töldu sig vera með optimal frammistöðu en nær helmingur taldi samt vanta upp á frammistöðu og fulla þáttöku á öllum sviðum íþróttar



5

Hvað segir skoðun. Starfsemi eða bygging ??

Breytum því breytanlega!



(1) Bagwell et al: Clinical Biomechanics 31 2016
(2) Berthel M et al. FIFA, Lyon, IMGC Barcelona 2018
(3) Freke et al : BJSM 2016, (8) Kemp et al: JOSPT 2017. (9) Hatton et al: ACR 2014, (4) Casartelli et al :2011 (5) Tyler et al., 2001, (6) Thorborg et al., 2011), (Agricola et al; AJSM 2012,2014

6

Horfa, hlusta – Framkalla.





- Hnébeygja á öðrum fæti
- Sumo hnébeygja

3/28/2019 Side 7

7


Hlutföll styrks inn/úthreyfinga í mjöðm.

- Add/abd :
- Baklega :0.96-1.02
- IR/ER :
- Magalega : 0.91-0.93
- Sitjandi : 1.05

Stefna að styrk 1/1 í þjálfun.

- **Veikur GMED :** OA/FAI í mjöðm
(Sirca and Suscec-Michieli, 1980; Long; 1993; Arokoski et al.,2002; Sims, 2002; Eimre., 2006; Grimaldi et al.,2009)
- **Veikur innri ferill** *(Kendall, McCreary 83, Goldspink 77)*

OA- minni kraftur/MRI :
Flex 20%, Add 25%, abd 31% *(M Arokoski 2011)*

ADD/ABD-magalega:
háe 15,9/10,1 = 1,57
vi 15,9/8 =1,99



IR /ER – magalega:
háe 7,6 /9,4 = 0,81
vi 6,9 /9,6 = 0,72

8

Lykilpróf FAI:

- **Starfræn próf :** Hnébeygjur : 2-1 fót, Sumo, hliðar. Brú og stjórn.
- **Styrkur og hlutföll HHD:** ADD/Abd, IR/ER, Flex/Ext.
- **Liðeiki vöðva :** HS, Thomas og Obers, Piriformis.
- **ROM Liðeiki liðar:** end-feel, rennsli og framköllun einkenna.

Baklega	Magalega
Abduction -flexion	Extension + anterior glide.
IR – Labrum.	Craig test fyrir Ante/retroversion.
ER	Ruwe PA; J Bone Joint Surg Am. 1992
FADIR - Anterior FAI	IR
FABIR	ER
FABER - Pincher / >60°liiofem.lig 60	IR/ER i extension
Posterior glide (Flex/add, Flex/ER)	Tak et al:Physical Ther. in Sport (2016) 1-8

9

Dæmigerð klínísk munstur.








Mjaðmarrétu virkjunarröð: → baklega/magalega – EMG – Preyfung GMAX-ES HS

Luomajoki Mjóbakshreyfistjórnunarpróf:
Hnéflexion í magalegu (Intra-rater 0,7/0,78)
(Manual Therapy 18 (2013) 103-110)

3/28/2019

10

Hvers vegna er liðeiki mikilvægur:

- **Styttingar framan í mjöðm og læri:** Minni virkni aftari mjaðmavöðva við ketilbjöllu sveiflur; *Int J Sports Phys Ther. 2015 Nov; 10(6): 811–826*
- **Skert dorsiflexion ökkla :** Hné valgus/IR-Add á mjöðm við:





1. **Lendingar:** J Athl Train. 2011
2. **Hnébeygjur (HB):** J Sport Rehabil, 2012
3. **HB á öðrum / minna Gluteal EMG.** J Strength Cond Res. 2012
4. **Niðurstigspróf :** JOSPT, 2012

Stefán Ólafsson

11

