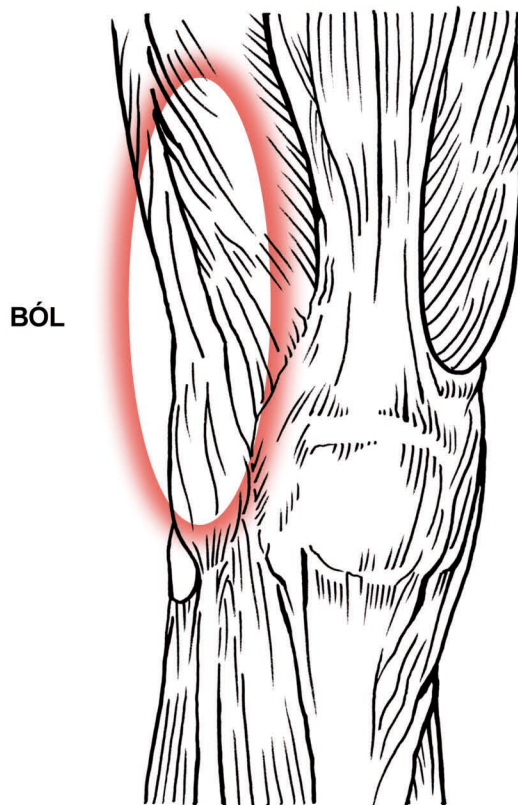


ZESPÓŁ PASMA BIODROWO-PISZCZELOWEGO (ITBS)



ZARYS:

Schorzenie jest zapaleniem pasma biodrowo-piszczelowego, czyli cienkiego ścięgna biegnącego od biodra w dół po zewnętrznej stronie uda do kolana. Zespół ITBS objawia się bólem po zewnętrznej stronie kolana, zwiększającym się w trakcie aktywności.

PRZYCZYNY:

Główną przyczyną jest przeciążenie ścięgna pasma biodrowo - piszczelowego, które stabilizuje kolano. Podczas chodzenia lub biegania ścięgno przesuwają się w tył i w przód względem nadkłykcia bocznego kości udowej i to stałe tarcie powoduje podrażnienie i zapalenie tej struktury. Zespół ITBS może pojawić się również jako rezultat zaburzenia w budowie anatomicznej kończyny dolnej lub stopy, a także jako skutek nieprawidłowego treningu, tj. niewystarczającego rozciągania czy biegania po nierównej powierzchni.

OBJAWY:

Ból jest zazwyczaj zlokalizowany po zewnętrznej stronie uda tuż nad kolaniem. Aczkolwiek, może on pojawić się na całej długości pasma biodrowo-piszczelowego, czyli od biodra w dół do przyczepu końcowego na piszczeli (tuż poniżej kolana). Dolegliwości zazwyczaj zwiększają się w trakcie czynnej aktywności.

LECZENIE:

Leczenie zakłada odpoczynek kończyny, chłodzenie (krioterapia), farmakologię, kompresję za pomocą ortezy i elewację. Rehabilitacja zakłada rozciąganie zaburzonych struktur. Przedłużający się stan ostry może wymagać leczenia operacyjnego.