

Idrettsbrokk / Gilmore's groin

VANLIG SKADEMEKANISME: Gjentatte strekk og drag i lysken.



KJENNETEGN

Symptomene er lyskesmerter som oppstår under aktivitet med høy intensitet, spesielt ved raske vridninger og vendinger, driblinger og finter, raske spurter og skudd.

Etter aktivitet kjennes sårhet og stivhet i lysken, dagen etter kan det være vanskelig å gå. Hoste og nysing kan også gi smerter grunnet økt trykk i bukhulen. Ved undersøkelsen vil det være smerter ved sit-ups og når man presser bena sammen.

BEHANDLING

Det betegnes ofte som Idrettsbrokk, men er egentlig en svakhet i bakveggen i lyskekanalen. Innholdet i kanalen utøver trykk mot bakveggen som igjen gir smerte.

Noen ganger kan ro og fysisk behandling og øvelser føre til bedring, men det henvises til kirurg dersom dette ikke hjelper.

Toppidrettsutøvere bør henvises til kirurg snarest da andre behandlingsalternativer oftest ikke er tilfredsstillende og fører bare til forverring av skaden og forlenging av skadefraværet.

Etter operasjonen skal man opp og gå fra dag en, men det tilrås 4-6 ukers avlasting etter åpen kirurgi og 2-4 uker etter kikkhullskirurgi.

Etter avlastning anbefales styrkeøvelser med gradvis økning før idretts spesifikke aktiviteter. Idrettsutøveren kan vanligvis gjenoppta vanlig idrettsaktivitet etter 2-3 måneder.

Etter operasjon blir opptil 90% bedre. Forebyggende styrke og stabilitetsøvelser er viktig i idretter der risikoen for idrettsbrokk er stor.

