

# Pukanie v kĺboch - bedrový kĺb

07.02.2017 *Regenerácia*



Ak pri určitých pohyboch počujete alebo cítite cvaknutie alebo puknutie v bedrovom kĺbe zrejme máte:

A - príznaky prichytávania šliach ohýbačov bedier,

B - alebo je tento stav spôsobený skrútenými a slabými šľachami a svalmi prechádzajúcimi cez kostnatý výbežok stehennej kosti.

Napríklad, ste v drepe, alebo čupíte. Pri napnutí svalov a vstávaní je ťahaná šľacha pod napätím a pri zmene polohy kosti je ťahaná cez kostný výbežok a následne sa uvoľní, čo spôsobí puknutie, cvaknutie.

Podľa odhadov 5 až 10% populácie pociťuje pukanie, ale bez ďalších príznakov a bolesti nie je potrebné lekárske vyšetrenie. Ak vám pukanie v bedrách zneprijemňuje život a zároveň pociťujete bolesť, budete potrebovať liečbu.

## Čo vám môže spôsobovať bolesť

Praskajúci sval či šľacha je podráždená a vzniká zápal. Počas pohybu sa šľacha nepríjemne natiahne a napne. Proces ťahu cez kostnatý výbežok, spadnutím a rýchlym uvoľnením vedie k podráždeniu šliach, ich poškodeniu a bolesti.

Prichytávajúce sa šľachy môžu dráždiť prilahlé burzy. (Burza - mazný vačok znižujúci trenie medzi kosťou a mäkkým tkanivom). Dráždenie spôsobuje zápal, tento stav sa nazýva bedrová burzitída.

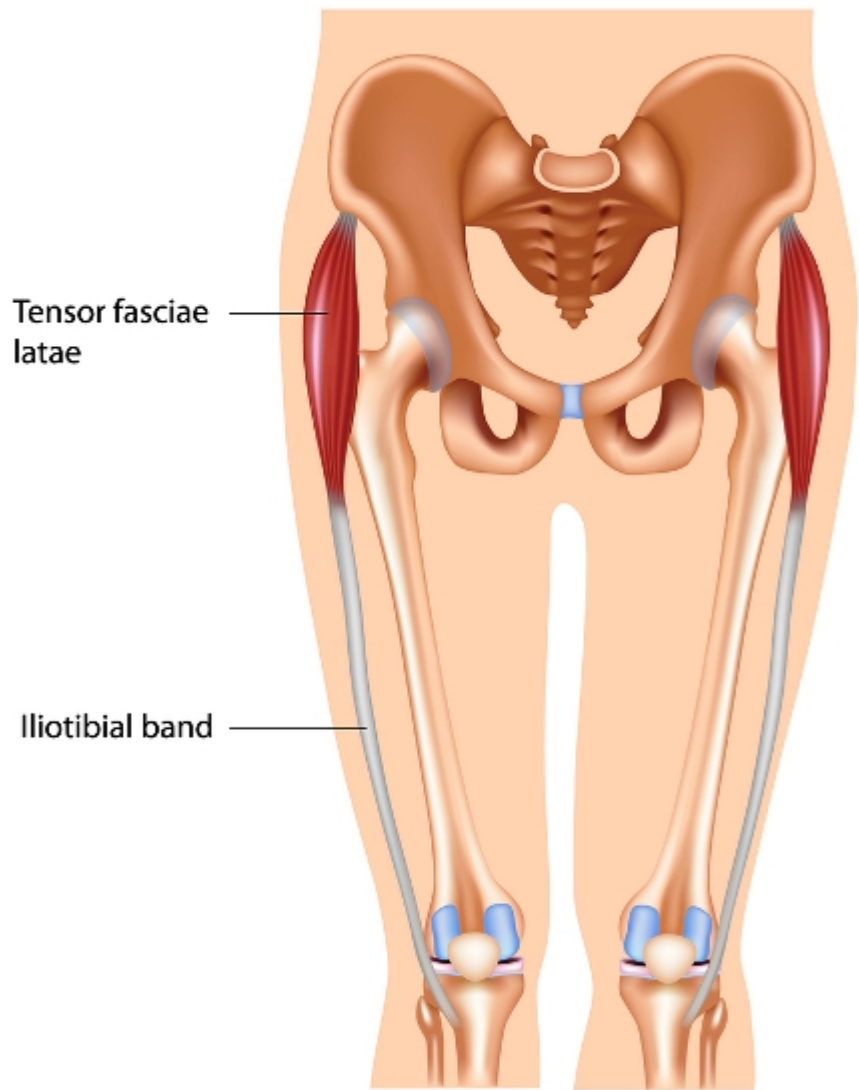
Syndróm prichytávania šliach najviac postihuje:

- Športovcov pravidelne používajúcich maximálne rozsahy v bedrových kĺboch – tanečníci, futbalisti, praktikanti bojových umení.
- Mladých ľudí s rýchlym rastom v krátkom období.
- Po bedrových alebo kolenných operáciách.
- Pri drastickom zvýšení aktivity v krátkom časovom období.

Pukanie v bedrách nespôsobuje len určitý druh pohybu. Môže vznikáť pri vstávaní zo sedú, chôdzi, kopaní alebo otáčaní nohy.

### **Poznáme tri príčiny tohto syndrómu**

1. Vnútorne - prichytávanie ohýbačov bedier – svalú a šľachy iliopsoasu
2. Vonkajšie - prichytávanie vonkajších bedrových odťahovačov stehna.
3. Intraartikulárne prichytávanie je spôsobené v bedrovom kĺbe samotnom. Nie je spôsobené šľachami, svalmi alebo burzami, ale mechanickou prekážkou v bedrovom kĺbe. Často je sprevádzané znížením rozsahu pohybu.



## **Psoas**



Poznať príčinu pukania v bedrách vám pomôže pri výbere vhodnej liečby - rehabilitácie.

Diagnostika býva obvykle náročná, keďže bedrový komplex kĺbov sa nachádza hlboko v tele. Najskôr treba navštíviť lekára a vylúčiť možné ochorenie spôsobujúce problém.

Príznaky môže spôsobovať:

- Artritída - degenerácia kĺbu spôsobuje bolesť a obmedzenie pohybu
- Tlak na vonkajší stehenný nerv- spôsobuje bolesť a necitlivosť na stehne
- Nádory na bedrách - zmena biomechaniky kĺbu
- Synovitída - zápal synoviálnej membrány v dotknutom kĺbovej dutine

Ak netrpíte žiadnym s uvedených príznakov a napriek tom vám puká v bedrách, pomôcť vám môže aj manuálna terapia. Zistenie príčiny prebieha pomocou fyzickej skúšky a zistením rozsahov pohybu

v kĺbe.

Terapeut vám pomôže uvoľniť napätie a tým podporiť hojenie šliach a svalov.

Rôzne druhy manuálnych techník dokážu uvoľniť skrútené a ochabnuté svaly a šľachy.

Pretiahnutie IT pásu prospeje ľuďom z prichytávaním vonkajších bedrových odťahovačov stehna, tým z vnútorným prichytávaním ohýbačov bedier zas pretiahnutie bedrových ohýbačov. Hlboká masáž tkanív okolo svalu zas zníži napätie šliach.

**V každom prípade som tu pre vás.**

**Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi.** 

[\(ZDROJ\)](#)



**O autorovi: Miroslav Ustaník**

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky [pocitzdravia.sk](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.