



## TROCANTERITIS

### ¿Qué es?

- Dolor provocado por una tendinitis de la fascia lata (músculo que se encuentra en la parte superior y lateral del muslo), y/o una inflamación de la bursa trocantérica (bolsa serosa que protege la articulación) de la cadera.
- Más frecuente en mujeres, y a partir de los 40 años.
- La causa última es desconocida, pero puede influir:
  - Posturas mantenidas que irriten la zona como dormir sobre el lado afecto, sentarse con las piernas cruzadas o agacharse frecuentemente.
  - Traumatismos sobre el lateral de la cadera.

### ¿Qué puede hacer usted para mejorar? Consejos posturales:

#### Dormir:

- No debe dormir sobre el lado afectado.
- Puede dormir boca arriba o sobre el lado no afectado, pero con una almohada entre las rodillas.

#### Sedestación:

- No debe cruzar las piernas.
- No debe sentarse en sillas, butacas o sofás bajos.
- Debe sentarse en sillas cómodas con respaldo, y con las piernas ligeramente separadas.

#### Actividades:

- No debe ponerse en cuclillas.
- No debe subir/bajar cuestas empinadas o escaleras.
- Debe caminar en terreno llano.
- Si está muy afectada, no debería andar en bicicleta.
- Sí puede nadar.
- El calor local moderado le puede aliviar.

