



TROKANTERITISA

Zer da?

- Faszia latako tendinitis batek (izterraren goiko eta alboko aldean dagoen muskulua) eta/edo aldakako trokanter-poltsaren (artikulazioa babesten duen boltsa seroso) hanturak eragindako mina.
- Ohikoagoa da emakumeen artean, eta 40 urtetik gora.
- Kausa nagusia ezezaguna da, baina ondoko hauek eragina izan dezakete:
 - Inguruua narritatu dezaketen gorputz-jarrerak, adibidez, minutako aldearen gainean lo egitea, zangoak gurutzatuta esertzea edo maiz makurtzea.
 - Aldakaren alboan izandako traumatismoak

Zer egin dezakezu hobera egiteko? Jarrerari buruzko aholkuak:

Lo egitean:

- Ez egin lo minutako aldearen gainean.
- Ahoz gora edo beste aldearen gainean lo egin dezakezu, belaunen artean burko bat jarrita.

Esertzean:

- Ez gurutzatu zangoak.
- Ez eseri aulki, besaulki edo sofa baxuetan.
- Bizkaraldea duten aulki erosoetan eseri eta zangoak apur bat bereizita dituzula.

Jarduerak:

- Ez jarri kokoriko.
- Ez igo/jaitsi malda handiko aldapak edo eskailerak.
- Inguru lauetan ibili.
- Min handia izanez gero, ez ibili bizikletaz.
- Igeri egin daiteke.
- Minutako aldean beroa aplikatzeak (neurrian, ez beroegi) mina arinduko dizu.