

TROCANTERITIS, NO PUEDO DORMIR DE LADO!

La trocanteritis o inflamación de la bursa (bolsa), bursitis trocantérea, es una afección que provoca dolor en los lados externos de la cadera. Se da generalmente en mujeres de más de 40 años, los corredores de fondo y ciclistas también.

SÍNTOMAS

- No permite dormir de lado en la cama.
- Trocanteritis derecha para los que duermen sobre su lado derecho.
- Trocanteritis izquierda para los que duermen sobre su lado izquierdo.
- A veces también existe dolor al subir un peldaño.
- El paciente explica que el dolor irradia (baja) por el lado externo de la pierna hasta llegar a la rodilla.

Eso ocurre porque los tendones que recorren el lado externo de la pierna se “irritan” en todo el recorrido.

Atención porque podría simular un ataque de ciática.

¿POR QUÉ OCURRE?

La forma sinuosa de las caderas de mujer provocan el roce con los músculos y tendones que pasa por su lado. En esa zona de fricción los tendones por encima de esa estructura provocará la inflamación de la bursa (bolsa) -bursitis-. Entonces aparece el dolor y la incomodidad al dormir de lado.

TRATAMIENTO

- Reposo.
- Hielo local.
- Antiinflamatorio en crema o en comprimidos.
- Calzado blando. Disminuye el impacto en la zona dolorosa.
- Intentar dormir en un colchón más blando. Los colchones de viscoelástica son más mullidos, reparten más las fuerzas de carga y evitan tanta presión sobre la zona trocantérea.
- La rehabilitación y la fisioterapia es nuestra gran aliada para intentar estirar los tendones que friccionan por la cadera.

A veces es preciso realizar una infiltración con corticoides.

Sólo con la infiltración, en más de la mitad de los enfermos curan. Pudiendo desaparecer los síntomas y molestias.

