



IlIotibial band syndrome in runners: a systematic review

Sports Med. 2012 Nov 1;42(11):969-92

תסמונת ITB בקרב רצים: סקירה ספרותית

רקע:

הפופולאריות של ריצה בעיצומה. ככל שמספר המשתתפים גדל, שכיחות הפציעות גדלה גם היא. ITB SYNDROM (ITBS) היא הפציעה השכיחה ביותר בחלק החיצוני של הברך בקרב רצים. כ 5%-14% מקרב הרצים יסבלו מפציעה זאת. על מנת לבחון את הפציעה לעומק, יש ללמוד על האטיולוגיה של הפציעה, אבחנתה והטיפול בה.

מטרה:

מאמר זה יספק סקירה על הספרות הקיימת בנוגע לאטיולוגיה, אבחנה וטיפול ב ITBS.

אמצעי חיפוש:

The Cochrane Library, MEDLINE, EMBASE, CINAHL ואתרי אינטרנט רלוונטיים.

קריטריונים לבחירת מאמרים:

מאמרים שנבחרו- סקירות ספרות, מחקרים קליניים או מחקרים תצפיתיים בקרב רצים מעל גיל 18 שהתמקדו באטיולוגיה, אבחון ו או טיפול ב ITBS. מחקרים שלא נכתבו בשפות אנגלית, צרפתית, גרמנית והולנדית לא נסקרו.

עיבוד הנתונים:

שני חוקרים סקרו את תוצאות החיפוש של המאמרים, בדקו את המחקרים ואת המתודולוגיה שלהם ונתנו ניקוד בהתאם למספר תוצאות חיוביות בטבלה שהייתה ברשותם- Qualaty Score (QS). רק מחקרים בעלי ציון של 60% ומעלה נכללו בניתוח התוצאות. המידע שהוצא מתוך המחקרים היה:

- מספר המשתתפים.
- מספר המאפיינים של המשתתפים.
- קריטריונים לאבחון ITBS.
- טיפול ב ITBS.
- תוצאות הטיפול.
- השערות בנוגע לסינדרום וסיבותיו.

תוצאות:

המחקרים בנוגע לאטיולוגיה של ITBS מוגבלים ושנויים במחלוקת. לא ברור האם לחולשת מרחיקי ירך יש תפקיד עיקרי בתסמונת. הקינטיקה של ירך, ברך וקרסול משתנה מרץ לרץ עם התסמונת ובלעדיה. המחקרים הביומכניים כללו מספר קטן של משתתפים ונראה שהושפעו מגובה המשתתפים ומהמגדר של המשתתפים. מחקרים שבדקו טיפול בסינדרום כללו טיפול שלא נבדקה מהי התקפות שלו. רוב המחקרים התמקדו בקורדינציה ובסגנון הריצה בטיפול ב ITBS. נמצא שככל הנראה, רצים יפיקו תועלת ממובליזציות, תרגילים וחיזוק ירך ומייעוץ לגבי הנעלה ומשטח הריצה.

מסקנה:

איכות המתודולוגיה לטיפול ב ITBS בקרב רצים היא חלשה והתוצאות שנויות במחלוקת. לכן, המחקרים הבאים צריכים לבצע שיפור למניעת הטיות והכללת תוצאות המחקר.