

prowadząc do jego podrażnienia, oraz zaburzać ślizg w stawie biodrowym. Ból zlokalizowany jest w tylno-bocznej części uda i kończyny dolnej, okresowo mogą się pojawiać bóle podbrzusza. Funkcja mięśnia gruszkowatego zależna jest od ustawienia w stawie biodrowym. W pozycji zgięcia pod kątem 60–70° działa jako odwodźciel. Przy zgięciu powyżej 60–70° powoduje rotację wewnętrzną w stawie, a poniżej kąta 60–70° zgięcia rotuje kończynę zewnętrze.

→ **Test oceniający napięcie m. gruszkowatego w stawie biodrowym**

Osoba badana znajduje się w pozycji leżącej na plecach, z kończyną dolną zgiętą do 60–70° w stawie biodrowym. Badający wykonuje ruch przywiedzenia kończyny do chwili uniesienia kości miednicznej i ocenia uzyskany zakres ruchu (ryc. 18.3). Test wykonuje się po obu stronach ciała w celu porównania zakresu ruchów. Rozciąganie mięśnia w pozycji zgięcia powyżej 60–70° wymaga zastosowania rotacji zewnętrznej w stawie biodrowym (ryc. 18.4).



Rycina 18.3. Test oceniający napięcie/przykurcz mięśnia gruszkowatego.



Rycina 18.4. Samodzielne rozciąganie mięśnia gruszkowatego.