

תסמונות כאב בגפה

גרסת 2016

6. תסמונת גמישות יתר שפירה

6.1 מהי גמישות יתר שפירה?

תסמונת גמישות יתר שפירה מתייחסת לכאב בגפיים הנובע מגמישות יתר (טווח תנועה מוגבר של המפרקים), שאינו מיוחס למחלת רקמת חיבור מולדת. לכן, התסמונת אינה מחלה כי אם ממצא תקין.

6.2 מהי שכיחות התופעה?

תסמונת שכיחה מאד בילדים. שכיחותה נעה בין 10-30% בילדים הצעירים מ-10 שנים, במיוחד בבנות, היא פוחתת עם הגיל. קיימת נטייה משפחתית לתסמונת.

6.3 מהם התסמינים העיקריים?

גמישות יתר גורמת לעיתים לכאבים עמוקים המופיעים לסירוגין, לרוב בסוף היום או בלילה, ובעיקר בברכיים, כפות הרגליים והקרסוליים. בילדים המנגנים על פסנתר, כינור וכדומה ייתכן כאב באצבעות. פעילות גופנית ומאמץ עלולים לעורר או להגביר את הכאב. נפיחות מפרקים קלה תיתכן לעיתים נדירות.

6.4 כיצד מאובחנת התסמונת?

האבחנה נקבעת לפי מספר קריטריונים שנועדו לכמת את התנועה במפרקים, והעדר סימנים אחרים למחלת רקמת חיבור.

6.5 מהו הטיפול?

נדיר שיש צורך בטיפול. אם הילד עוסק באופן קבוע בספורט מגע כמו כדורגל או התעמלות ומפתח נקעים חוזרים או קרעים במפרק, יש לבצע תרגילי חיזוק שרירים

ולעיתים נדירות להשתמש בסדי הגנה למפרקים.

6.6 מה לגבי חיי היומיום?

גמישות יתר היא מצב שפיר שעוצמתו פוחתת עם הגיל. על המשפחה לדעת שאין למנוע מהילד לחיות חיים רגילים. יש לעודד את הילדים לשמור על רמת פעילות רגילה, כולל השתתפות בכל ספורט בו הם מעוניינים.