

## سندرم های درد اندام ها

نسخه 2016

### 8-درد کشکی رانی زانو

#### 1.8 این بیماری چیست؟

درد پاتلوفمورال شایعترین سندرم دردهای به علت فعالیت در کودکان است. این گروه بیماریها ناشی از حرکات تکراری مداوم یا بدنبال آسیب های بعد از ورزش در نقطه بخصوصی از بدن شامل مفاصل و تاندون های خاص بوجود می آیند. این نوع اختلالات در بزرگسالان شایع تر از کودکان است(مانند بیماری آرنج تنیس بازان، سندرم تونل مچ دست و غیره).

درد پاتلا فمورال(کشکی رانی)به دردی اشاره دارد در قسمت جلوی زانو که با فعالیت هایی که بار اضافی به مفصل پاتلا فمورال(مفصلی که از استخوان کشک زانو و قسمت انتهایی استخوان ران تشکیل شده است) وارد می کنند گسترش می یابد وقتی که درد زانو همراه با خوردگی در سطح داخلی(غضروف) کشکک باشد اصطلاح "کندرومالاسی پاتلا" در مورد آن بکار برده میشود. مترادف های زیادی برای درد پاتلا فمورال وجود دارد شامل: سندرم پاتلا فمورال، درد جلوی زانو، کندرومالاسی پاتلا.

#### 2.8 میزان شیوع آن چقدر است ؟

در کودکان کمتر از 8 سال بندرت دیده میشود ، در نوجوانان شایع تر است. درد پاتلوفمورال در دختران شایعتر است. همچنین در کودکانی که زانوهایشان به نحوی زاویه داشته باشد، مثل knees-knock پاهای پرانتزی یا کجی زانو varum genu ، و نیز کسانی که عدم تقارن یا ناپایداری کشکک دارند شایع تر است .

#### 3.8 علایم اصلی آن چیست؟

علامت اختصاصی بیماری درد جلوی زانو است که با فعالیتهایی از قبیل دویدن، بالا رفتن یا پائین آمدن ازپله ، چمباتمه زدن و یا با پرش شدت پیدا میکند. درد پاتلوفمورال همچنین با خم کردن طولانی زانو در هنگام نشستن تشدید می یابد.

---

#### **4.8 چگونه تشخیص داده میشود؟**

درد پاتلو فمورال در کودکان سالم يك تشخیص بالینی است (تست های آزمایشگاهی یا رادیوگرافیک ضرورت ندارد). درد را می توان با ایجاد فشار روی زانو یا با کشیدن کشکک به طرف بالا در حالیکه عضلات چهار سر ران منقبض باشد ایجاد نمود.

#### **5.8 چگونه میتوان این بیماری را درمان کرد؟**

در بیشتر کودکان اگر درد زانو با بیماری دیگری (مثل اشکال در زاویه زانو یا لغزندگی کشکک) همراه نباشد حالت خوش خیمی است که به خودی خود خوب میشود. در صورتیکه درد در فعالیتهای ورزشی و یا فعالیتهای روزمره ایجاد اختلال نماید، برنامه ریزی برای تقویت ماهیچه چهارسر ران میتواند کمک کننده باشد. قرار دادن یخ به از بین بردن دردهای بعد از ورزش کمک میکند.

#### **6.8 زندگی روزمره این کودکان چگونه است؟**

کودکان بایستی زندگی طبیعی خود را داشته باشند. میزان فعالیت بدنی باید در حدی باشد که کودک دچار درد نشود. کودکانی که فعالیت ورزشی زیاد دارند میتوانند از زانوبند یا آتل های زانو استفاده نمایند.