



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/PT/intro>

## Síndromes de dor nos membros

Versão de 2016

### 6. Síndrome de Hiper mobilidade Benigna

#### 6.1 O que é?

Hiper mobilidade refere-se às crianças que têm articulações flexíveis ou com folga. É também chamado de lassidão articular. Algumas crianças podem sentir dor. A Síndrome de Hiper mobilidade Benigna (SHB) refere-se às crianças que apresentam dor nos membros devido ao aumento da mobilidade (amplitude de movimento) das articulações, sem ter associada qualquer doença dos tecidos conjuntivos. Como tal, a SHB não é uma doença, mas sim uma variação da regra.

#### 6.2 É uma doença comum?

A SHB é uma doença extremamente comum em crianças e jovens, existindo em 10 a 30% das crianças com idade inferior a 10 anos e particularmente nas raparigas. A sua frequência diminui com a idade. Ocorre frequentemente em famílias.

#### 6.3 Quais são os principais sintomas?

Frequentemente, a hiper mobilidade tem como resultado dores profundas, intermitentes e recorrentes no final do dia ou à noite nos joelhos, pés e/ou tornozelos. Nas crianças que tocam piano, violino, etc., pode afetar os dedos. A atividade e o exercício físico podem desencadear ou aumentar a dor. Raramente, pode existir um inchaço ligeiro nas articulações.

---

#### **6.4 Como é diagnosticada?**

O diagnóstico é efetuado com base num conjunto pré-definido de critérios que quantificam a mobilidade articular e a ausência de outros sinais de doenças do tecido conjuntivo.

#### **6.5 Como pode ser tratada?**

Raramente é necessário tratamento. Se a criança praticar desportos nos quais são frequentes impactos tais como futebol ou ginástica, e desenvolver entorses/distensões, deverá ser efetuado um fortalecimento muscular e proteção das articulações (ligaduras elásticas ou funcionais, cintas).

#### **6.6 E em relação à vida diária?**

A hipermobilidade é uma doença benigna, que tende a desaparecer com a idade. As famílias devem estar cientes de que o seu principal risco resulta de impedir as crianças de viver uma vida normal. As crianças devem ser incentivadas a manter um nível de atividade normal, incluindo praticarem qualquer desporto que seja do seu interesse.