



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

## กลุ่มอาการปวดแขนขา (LIMB PAIN SYNDROMES)

ฉบับแปลของ 2016

### 5. อาการปวดขาจากการเจริญเติบโต (Growing Pains)

#### 5.1 คืออะไร?

อาการปวดขาจากการเจริญเติบโตเป็นคำที่ใช้เรียกลักษณะอาการปวดขาที่มักเกิดในเด็กอายุ 3 ถึง 10 ปี อีกชื่อหนึ่งคือ อาการปวดขาไม่รุนแรงในเด็ก (benign limp pain of childhood) หรือ อาการปวดขาซ้ำๆ ตอนกลางคืน (recurrent nocturnal limb pains)

#### 5.2 พบบ่อยแค่ไหน?

อาการปวดขาจากการเจริญเติบโตเป็นอาการที่พาให้เด็กมาพบแพทย์บ่อยๆ พบเท่ากันในทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยเด็กประมาณร้อยละ 10-20 ของเด็กทั่วโลกมีอาการดังกล่าว

#### 5.3 อาการหลักที่พบคืออะไร?

มักมีอาการปวดที่ขา (หน้าแข้ง น่อง ต้นขา หรือด้านหลังเข่า) และมักเป็นทั้งสองข้าง โดยมีอาการตอนช่วงเย็นหรือกลางคืน มักปวดจนทำให้เด็กตื่นขึ้นมาตอนกลางคืน ผู้ปกครองมักให้ประวัติว่ามีอาการหลังจากทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย ระยะเวลาปวดประมาณ 10-30 นาที แต่ก็อาจพบได้ตั้งแต่เป็นนาทีจนถึงหลายชั่วโมง ความรุนแรงมีตั้งแต่ปวดเล็กน้อยจนถึงปวดมาก อาการนี้จะมาเป็นพักๆ โดยมีช่วงที่ไม่มีอาการตั้งแต่วันถึงหลายเดือน ในบางรายอาจมีอาการปวดทุกวัน

#### 5.4 วินิจฉัยได้อย่างไร?

วินิจฉัยได้จากลักษณะรูปแบบอาการปวดดังที่กล่าวมาข้างต้น ร่วมกับไม่มีอาการปวดในตอนเช้าและตรวจร่างกายไม่พบความผิดปกติ ส่วนการตรวจทางห้องปฏิบัติการและผลเอกซเรย์ต้องปกติดี อย่างไรก็ตามอาจต้องทำเอกซเรย์เพื่อตัดโรคอื่นๆ ออกไป

---

### 5.5 รักษาอย่างไร?

แพทย์ควรอธิบายอาการและการดำเนินโรคดังกล่าวให้แก่ผู้ป่วยและครอบครัวทราบเพื่อลดความวิตกกังวล การนวดบริเวณที่ปวด ประคบร้อน และการใช้ยาลดอาการปวดอย่างอ่อนอาจช่วยให้อาการดีขึ้นในช่วงที่ปวด ในรายที่มีอาการบ่อยๆ การให้ยาแก้ปวด ไอบูโพรเฟน (ibuprofen) ในตอนเย็นอาจช่วยคุณอาการปวดที่เป็นรุนแรงได้

### 5.6 การพยากรณ์โรคเป็นอย่างไร?

อาการปวดขาจากการเจริญเติบโตไม่สัมพันธ์กับการเกิดโรคทางกายที่รุนแรงใดๆ และหายไปได้เองเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยเด็กตอนปลาย ในเด็กทุกคนอาการปวดหายไปเมื่อเด็กโตขึ้น