



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

## **Синдроми Болю У Кінцівках**

Версія 2016

### **8. Наколінниковостегновий (пателлофеморальний) біль - біль у коліні.**

#### **8.1 Що це означає?**

Наколінниковостегновий біль є найбільш поширеним дитячим Синдромом Зловживання. Розлади цього типу виникають при повторних рухах чи стійких, пов'язаних із вправами, ушкодженнях в певних частинах тіла, певних суглобах чи зв'язках. Ці розлади є більш поширеними у дорослих (тенісні або гольфові лікті, кистьовий тунельний синдром і т.д.), ніж у дітей.

Наколінниковостегновий біль належить до прогресуючого переднього болю у коліні, пов'язаного із заходами, які здійснюють додаткове навантаження на пателлофеморальний суглоб (суглоб, що утворюється колінною чашечкою (patella) і нижньою частиною стегнової кістки чи стегна).

Якщо біль у коліні поєднується зі змінами на внутрішніх поверхнях тканин (хряща) наколінника, то вживається термін "хондромалія надколінника" чи "надколінникова хондромалія".

Існує багато синонімів пателлофеморального болю: пателлофеморальний синдром, передній біль у коліні, хондромалія надколінника, надколінникова хондромалія.

#### **8.2 Наскільки поширеним є біль?**

Він є досить рідкісним у дітей до 8 років, прогресивно зростаючи за частотою у підлітків. Пателлофеморальний біль більш поширений у дівчаток. Він також більш поширений у дітей із помітною деформацією колін (кутові деформації) такою як горбкуваті коліна

---

(genu valgum) чи криві ноги (genu varum), а також у пацієнтів зі захворюваннями надколінка через його зміщення і нестабільність.

### **8.3 Якими є основні симптоми?**

Характерними симптомами є передній біль у коліні, що посилюється при бігу, ходьбі догори та вниз по сходах, присіданні чи стрибках. Біль також посилюється при тривалому сидінні зі зігнутими колінами.

### **8.4 Як його діагностувати?**

Пателлофеморальний біль у здорових дітей є клінічним діагнозом (лабораторні тести чи візуалізаційні дослідження не є необхідними). Біль може бути відтворений при стисненні колінної чашечки чи при обмеженні руху наколінника вгору, коли м'язи стегна (квадріцепс) скорочені.

### **8.5 Як ми можемо лікувати пателлофеморальний біль?**

У більшості дітей без будь-яких супутніх захворювань (таких як кутові деформації коліна чи нестабільність надколінника), пателлофеморальний біль є доброякісним станом, що минає самостійно. Якщо біль заважає заняттям спортом або повсякденній діяльності, ініціювання програми зміцнення чотириголового м'яза може допомогти.

### **8.6 Що на рахунок повсякденного життя?**

Діти повинні вести нормальний спосіб життя. Їх рівень фізичної активності повинен бути скоригований. Щоб уникати виникнення болю. Дуже активні діти повинні використовувати пов'язки на коліно із надколінним ремінцем (фіксатором).