



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

## **Síndromes de dolor en las extremidades**

Versión de 2016

### **6. Síndrome de hipermovilidad benigna**

#### **6.1 ¿Qué es?**

Los niños con hipermovilidad tienen articulaciones más laxas de lo habitual, por lo que también se denomina laxitud articular. Algunos niños pueden experimentar dolor. El síndrome de hipermovilidad benigna (SHB) hace referencia a los niños que presentan dolor en las extremidades debido a un aumento en la movilidad (rango de movimiento) de las articulaciones, sin ninguna enfermedad asociada del tejido conectivo. Por tanto, la SHB no es una enfermedad, sino una variación de la normalidad.

#### **6.2 ¿Cuán frecuente es?**

La SHB es un trastorno extremadamente frecuente en niños y jóvenes, presentándose entre el 10 y 30% de los niños menores de 10 años de edad y, en particular, en niñas. Su frecuencia disminuye con la edad. Suele presentarse en familias.

#### **6.3 ¿Cuáles son los síntomas más habituales?**

La hipermovilidad suele dar lugar a dolores intermitentes, profundos y recurrentes al final del día o durante la noche en las rodillas, los pies o los tobillos. En los niños que tocan el piano, el violín, etc., también puede afectar a los dedos. La actividad y el ejercicio pueden desencadenar un incremento del dolor. En raras ocasiones, puede presentarse inflamación leve de la articulación.

---

#### **6.4 ¿Cómo se diagnostica?**

El diagnóstico se realiza en base a un conjunto de criterios que cuantifican el movimiento de la articulación y la ausencia de otros signos de enfermedades del tejido conectivo.

#### **6.5 ¿Cómo se trata?**

El tratamiento se necesita en muy raras ocasiones. Si el niño juega a deportes con impactos repetitivos, como el fútbol o la gimnasia, y desarrolla esguinces o torceduras recurrentes, debe usarse un refuerzo muscular o protección articular (vendajes elásticos o funcionales, rodilleras, tobilleras, etc.).

#### **6.6 ¿Cómo afecta a las actividades cotidianas?**

La hipermovilidad es un trastorno benigno, que tiende a resolverse con la edad. Las familias deben ser conscientes de que el principal riesgo deriva de evitar que el niño no lleve una vida normal. Debe animarse al niño a que mantenga un nivel normal de actividad, incluido participar en cualquier deporte que le interese.