



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/CH\\_FR/intro](https://printo.it/pediatric-rheumatology/CH_FR/intro)

## **Syndrome de Douleurs aux Membres**

Version de 2016

### **6. Syndrome d'Hypermobilité Bénigne**

#### **6.1 Qu'est-ce que c'est ?**

L'hypermobilité désigne les articulations flexibles et lâches de certains enfants. On appelle également ce phénomène « laxité articulaire ». Certains enfants ressentent des douleurs. Le Syndrome d'Hypermobilité Bénigne (BHS) concerne les enfants présentant des douleurs aux membres dues à une augmentation de la mobilité (gamme de mouvements) des articulations, sans maladie du tissu conjonctif associée. Par conséquent, le BHS est plus une différence par rapport à la norme qu'une réelle maladie.

#### **6.2 Quelle est la fréquence de cette maladie ?**

Le BHS est un état extrêmement fréquent chez les enfants et les jeunes, il touche entre 10 et 30 % des enfants de moins de 10 ans et particulièrement les filles. Sa fréquence diminue avec l'âge. On trouve souvent plusieurs cas dans une même famille.

#### **6.3 Quels sont les symptômes principaux ?**

L'hypermobilité est fréquemment à l'origine de douleurs profondes, récurrentes par intermittence en fin de journée ou la nuit au niveau des genoux, des pieds et/ou des chevilles. Chez les enfants jouant du piano, du violon, etc., les douleurs peuvent être localisées plutôt au niveau des doigts. Une activité physique ou sportive peut déclencher ou aggraver les douleurs. On note dans de rares cas un léger gonflement articulaire.

---

#### **6.4 Comment diagnostiquer cette maladie ?**

Le diagnostic est basé sur un ensemble de critères prédéfinis qui quantifient la mobilité articulaire et l'absence d'autres signes pointant vers une maladie des tissus conjonctifs.

#### **6.5 Comment traiter cette maladie ?**

Il n'est que rarement nécessaire de mettre en place un traitement. Si l'enfant pratique un sport impliquant des impacts répétitifs, tels que le football ou la gymnastique, et souffre de foulures/distensions articulaires fréquentes, il convient d'utiliser des méthodes de renforcement musculaire et de protection des articulations (bandages élastiques ou fonctionnels, gants).

#### **6.6 Qu'en est-il de la vie quotidienne ?**

L'hypermobilité est un état bénin qui tend à disparaître avec l'âge. Il faut que les familles gardent à l'esprit que le risque majeur pour l'enfant est de l'empêcher de mener une vie normale.

Il convient d'encourager les enfants à garder un niveau d'activité normal et de participer à des sports qui les intéressent.