



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

肢体疼痛综合症

第几版本2016

6. 良性过度活动综合征

6.1 良性过度活动综合征是一种什么样的疾病？

良性过度活动综合征是指关节易弯曲或松散。该病也称为关节松弛。患有该病的孩子大多数会出现疼痛。该病(BHS)是指由于关节的活动度（活动范围）增加引起的肢体疼痛，与结缔组织病无关。因此BHS并非是一种疾病，而是一种正常的现象。

6.2 良性过度活动综合征是常见的吗？

BHS在儿童和青少年中极其常见，目前约10-30%年龄小于10岁的孩子有此表现，且女孩多见。随着年龄的增加，发病率下降。BHS常常在家族中出现。

6.3 良性过度活动综合征的主要症状是什么？

良性过度活动综合征常常在傍晚或夜间出现膝、足或踝部间歇性深部痛。弹钢琴或拉小提琴的儿童出现的是手指痛。体育活动和锻炼可能触发或加剧疼痛。偶尔有轻度的关节肿胀。

6.4 如何诊断良性过度活动综合征？

其一是通过已定义好的标准来测量关节的活动度。其二是无结缔组织受累的症状。

6.5 如何治疗良性过度活动综合征？

一般无需治疗。如果进行反复的、高强度的运动，比如足球或橄榄球，并引起反复的关节扭伤/关节撕裂伤，应该应用肌力和关节保护措施（功能性支架）。

6.6 关于日常生活如何？

良性过度活动综合征是一种良性疾病，随着年龄的增加症状会减轻。家人应该注意此病的主要危险在于不让孩子过正常的生活。

应该鼓励患儿保持正常的活动，包括进行他们感兴趣的任何运动。