



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

## 肢体疼痛综合症

第几版本2016

### 8. 髌骨股骨-膝盖痛

#### 8.1 髌骨股骨-膝盖痛是一种什么样的疾病？

髌骨股骨痛是儿科最常见的过度使用综合征。该病的发生是因为对身体特殊部位（特别是关节和肌腱）进行反复运动或持续性的锻炼而引起。该病在成人比儿童更常见（网球或高尔夫肘，腕管综合征等）。

髌骨股骨痛是指活动时膝盖前部的疼痛。这是因为活动时在髌骨和股骨关节面上施加了额外的压力。（该关节由髌骨和股骨下面组成）

当膝部疼痛伴发髌骨内侧组织（软骨）改变时，就应该使用髌骨软骨软化这个病名。

髌骨股骨痛有许多同义词：髌骨股骨综合征，膝盖前痛，髌骨软软骨化。

#### 8.2 髌骨股骨-膝盖痛是常见的吗？

年龄小于8岁的儿童并不常见，在青春期越来越常见。女孩更容易发生。此病常见于膝关节明显成角的儿童，如膝内翻或膝外翻，以及患有髌骨疾病（周期性不稳定及排列不齐）。

#### 8.3 髌骨股骨-膝盖痛的主要症状是什么？

特征性的症状就是膝盖前疼痛，在跑、上下楼、下蹲、跳等活动时疼痛加剧。长时间的屈膝坐位也会引起疼痛加剧。

#### 8.4 如何诊断髌骨股骨-膝盖痛？

髌骨股骨疼痛在健康儿童中是一种临床诊断（并不需要实验室检查和影像学检查）。压迫膝盖或者在大腿肌肉（股四头肌）收缩时限制髌骨向上运动时，能够诱发疼痛。

#### 8.5 如何治疗髌骨股骨-膝盖痛？

大多数没有相关疾病（如膝部成角或髌骨不稳定）的儿童中，它是一种良性疾病，可以自行缓解。如果疼痛影响到体育运动和日常活动，增强股四头肌力量的训练是有益的。局部冷敷可以缓解锻炼后的疼痛。

---

#### 8.6关于日常生活如何？

儿童保持正常的生活。活动的强度应该调整到维持关节的无痛状态。特别喜欢活动的的儿童应该使用带有髌骨约束带的护膝。