



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

## Συνδρομα Επωδυνων Ακρων

Έκδοση από 2016

### 5. Πόννοι αύξησης

#### Τι είναι;

Οι πόννοι αύξησης είναι ένα καλόηθες σύνδρομο που αναφέρεται σε ένα χαρακτηριστικό τύπο πόνου στα άκρα, που συνήθως παρουσιάζουν παιδιά μεταξύ 3 και 10 ετών. Επίσης ονομάζονται «καλοήθεις πόννοι των άκρων της παιδικής ηλικίας» ή «υποτροπιάζοντες νυχτερινοί πόννοι των άκρων».

#### 5.2 Πόσο συχνοί είναι;

Οι πόννοι στα άκρα είναι συχνή ενόχληση των παιδιών. Έχει την ίδια συχνότητα σε αγόρια και κορίτσια και προσβάλλει παγκοσμίως το 10-20% των παιδιών.

#### 5.3 Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα;

Οι πόννοι εντοπίζονται κυρίως στα κάτω άκρα (κνήμες, γάμπες, μηρούς ή πίσω από τα γόνατα) και συνήθως και τα δύο άκρα συμμετρικά. Ο πόννος εμφανίζεται αργά τη μέρα ή τη νύχτα, ξυπνώντας συχνά το παιδί. Οι γονείς αναφέρουν συνήθως ότι ο πόννος εμφανίζεται σε μέρες αυξημένης σωματικής δραστηριότητας των παιδιών τους.

Οι επώδυνες κρίσεις διαρκούν συνήθως 10 ως 30 λεπτά, αλλά μπορεί και να κυμαίνεται από λεπτά μέχρι ώρες. Η έντασή του μπορεί να είναι ήπια ή πολύ βαριά. Οι πόννοι αύξησης είναι περιοδικοί, με διαστήματα χωρίς πόνο που διαρκούν από μέρες μέχρι μήνες. Σε μερικές περιπτώσεις όμως, ο πόννος μπορεί να είναι καθημερινός.

---

#### **5.4 Πώς μπαίνει η διάγνωση;**

Οι χαρακτηριστικές εκδηλώσεις του πόνου σε συνδυασμό με την απουσία πρωινών συμπτωμάτων και με μία φυσιολογική κλινική εξέταση (χωρίς παθολογικά ευρήματα), οδηγούν στη διάγνωση. Κατά κανόνα, οι εργαστηριακές εξετάσεις και οι ακτινογραφίες, είναι πάντα φυσιολογικές.

#### **5.5 Ποιά είναι η θεραπεία;**

Η επεξήγηση της καλοήθους εξέλιξης του νοσήματος μειώνει την ανησυχία στο παιδί και στην οικογένεια. Κατά τη διάρκεια των επεισοδίων του πόνου μπορεί να βοηθήσουν το τοπικό μασάζ, ζεστά επιθέματα και ήπια αναλγητικά. Σε παιδιά με συχνές κρίσεις, μία δόση ιμπουπροφένης το απόγευμα μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των πολύ σοβαρών επώδυνων επεισοδίων.

#### **5.6 Ποια είναι η πρόγνωση;**

Οι πόνοι αύξησης δε σχετίζονται με κανένα σοβαρό οργανικό νόσημα, και συνήθως υποχωρούν αυτόματα προς το τέλος της παιδικής ηλικίας. Στο 100% των παιδιών ο πόνος εξαφανίζεται καθώς μεγαλώνουν.