



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/ES\\_GL/intro](https://printo.it/pediatric-rheumatology/ES_GL/intro)

## **Síndromes de dor nas extremidades**

Versión de 2016

### **5. Dores de crecemento**

#### **5.1 Que é?**

5.As dores de crecemento é un proceso benigno que fai referencia a un patrón característico de dor nas extremidades, que adoita producirse nos nenos entre os 3 e 10 anos de idade. Tamén se chama «dor benigna das extremidades na infancia» ou «dores nocturnas recorrentes nas extremidades».

#### **2. Como é de frecuente?**

As dores de crecemento son frecuentes en pediatría. Preséntase cunha frecuencia similar en nenos e nenas, afectando entre o 10 e 20% dos nenos de todo o mundo.

#### **5.3 Cales son os síntomas máis habituais?**

A dor aparece principalmente nas pernas (canelas, barrigas da perna, coxas ou na parte posterior dos xeonllos) e adoita ser bilateral. Aparece ao final da tarde ou durante a noite, e a miúdo fai que o neno esperte. Con frecuencia a dor prodúcese tras a actividade física.

Os episodios de dor adoitan durar entre 10 e 30 minutos, aínda que poden variar entre minutos e horas, e poden ser leves ou de moita intensidade. As dores de crecemento son intermitentes, con intervalos libres de dor que duran días ou meses. Nalgúns casos, os episodios de dor poden producirse de forma diaria.

---

#### **5.4 Como se diagnostica?**

O patrón clínico característico, combinado coa ausencia de síntomas durante a mañá e cunha exploración física normal, permiten realizar o diagnóstico. Como regra xeral as análises e as probas de imaxe son sempre normais. Con todo, en ocasións pode ser necesario realizar radiografías para descartar outras patoloxías.

#### **5.5 Como se trata?**

Explicar a natureza benigna do proceso reduce a ansiedade no neno e na súa familia. Durante os episodios dolorosos pode axudar dar masaxes, aplicar calor ou administrar analxésicos suaves. Nos nenos con episodios frecuentes, unha dose pola tarde ou noite de ibuprofeno pode axudar a controlar os episodios de dor máis intensa.

#### **5.6 Que prognóstico ten?**

As dores de crecemento non están asociados a ningunha enfermidade orgánica grave e adoitan resolverse de forma espontánea co tempo. No 100% dos nenos, a dor desaparece a medida que se fan maiores.