



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

## Raajojen Kipuoireyhtymät

Versio 2016

### 6. Nivelten yliliikkuvuusoireyhtymä

#### 6.1 Mikä se on?

Nivelten yliliikkuvuusoireyhtymä eli hypermobilitteettioireyhtymä saattaa aiheuttaa joillekin lapsille kipuja. Nivelten yliliikkuvuusoireyhtymästä puhutaan silloin, kun lapsella on raajasärkyä, joka johtuu nivelten tavallista laajemmasta liikelaajuudesta ilman, että siihen liittyy sidekudossairautta. Siksi nivelten yliliikkuvuutta ei pidetä varsinaisena sairautena vaan lähinnä tavanomaisesta poikkeavana ominaisuutena.

#### 6.2 Kuinka tavallinen se on?

Nivelten yliliikkuvuus on erittäin yleistä lapsilla ja nuorilla. Sitä on arvioiden mukaan jopa 10–30 prosentilla alle 10-vuotiaista ja sitä esiintyy erityisesti tytöillä. Vanhemmissa ikäluokissa sitä esiintyy vähemmän. Nivelten yliliikkuvuutta esiintyy usein suvuittain.

#### 6.3 Mitkä ovat sen pääasialliset oireet?

Yliliikkuvuus aiheuttaa usein iltaan tai yöhön ajoittuvaa, syvällä tuntuva, toistuvaa kipua polvissa, jalkaterissä tai nilkoissa. Pianoa, viulua tai muuta instrumenttia soittavilla lapsilla kipu voi tuntua sormissa. Liikunta saattaa laukaista kivun tai voimistaa sitä. Joskus harvoin voi myös esiintyä lievää nivelten turvotusta.

#### 6.4 Miten se todetaan?

---

Diagnoosi perustuu yliliikkuvuutta mittaaviin kriteereihin ja siihen, ettei potilaalla esiinny muita merkkejä sidekudossairaudesta.

### **6.5 Miten sitä hoidetaan?**

Nivelten yliliikkuvuutta ei yleensä tarvitse hoitaa. Jos lapsi harrastaa kontaktilajeja, joissa tehdään paljon hyppyjä ja nopeita suunnanvaihdoksia, kuten jalkapalloa tai voimistelua, ja hänellä on usein venähdyksiä tai nyrjähdyksiä, lihaksia pitäisi voimistaa ja nivelet tukea sitomalla tai käyttämällä esimerkiksi polvitukia.

### **6.6 Miten se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään?**

Nivelten yliliikkuvuus on vaaraton vaiva, joka helpottaa iän myötä. Vanhempien on hyvä tietää, että yliliikkuvuuden suurin haitta syntyy, jos lasta estetään elämästä normaalia elämää. Lasta on rohkaistava liikkumaan normaalisti ja harrastamaan mieleisiään liikuntalajeja.