



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

## Raajojen Kipuoireyhtymät

Versio 2016

### 8. Patellofemoraalinen kipuoireyhtymä

#### 8.1 Mikä se on?

Patellofemoraalinen kipuoireyhtymä on lasten yleisin (liika)rasituksen aiheuttama oireyhtymä. Liikarasituksen aiheuttamat kipuoireyhtymät aiheutuvat toistuvasta liikkeestä tai jatkuvasta urheiluvammasta tietyissä ruumiinosassa, erityisesti nivelissä ja jänteissä. Urheilu- ja rasitusvammat ovat huomattavasti yleisempiä aikuisilla (tenniskyynärpää, golfinpelaajan kyynärpää, rannekanavaoireyhtymä jne.) kuin lapsilla.

Patellofemoraalisella kivulla tarkoitetaan polven etupuolella tuntuvaa kipua, joka on seurausta potilaan liikkeiden aiheuttamasta polvilumpion (patella) ja reisiluun (femur) välisen nivelen kuormittumisesta.

Kun kipuun liittyy muutoksia polvilumpion rustossa, tilaa kutsutaan kondromalasiaksi eli rustonpehmentymäksi.

Patellofemoraaliseen kipuun viitataan useammalla eri termillä, kuten patellofemoraalinen kipuoireyhtymä, kipu polven etupuolella, polvilumpion kondromalasia, patellan kondromalasia ja polvilumpion rustonpehmentymä.

#### 8.2 Kuinka tavallinen se on?

Patellofemoraalinen kipuoireyhtymä on erittäin harvinainen alle 8-vuotiailla lapsilla, mutta yleistyy vähitellen lähestyttäessä murrosikää. Patellofemoraalista kipuoireyhtymää esiintyy enemmän tytöillä kuin pojilla. Se voi olla yleisempi myös lapsilla, joilla on huomattava polvien kulmamamuodostuma (angulaatio), kuten pihtipolvet (genu valgum) tai länkisääret (genu varum), sekä lapsilla, joilla on polvilumpion sairaus

---

(toistuva polvilumpion sijoiltaanmeno).

### **8.3 Mitkä ovat sen pääasialliset oireet?**

Tyypillinen oire on kipu polven etupuolella, joka pahenee esimerkiksi juostessa, portaissa kulkiessa, kyykistyessä tai hypätessä. Kipu pahenee myös, jos lapsi istuu pitkään paikallaan polvi taivutettuna.

### **8.4 Miten se todetaan?**

Terveen lapsen patellofemoraalinen kipu todetaan lääkärintarkastuksessa (laboratorio- tai röntgentutkimuksia ei tarvita). Polvilumpion puristaminen tai polvilumpion ylöspäin suuntautuvan liikkeen estäminen, kun nelipäinen reisilihas on jännitettynä, tuottavat kipua.

### **8.5 Miten sitä hoidetaan?**

Jos lapsella ei ole mitään polvikipuun liittyvää sairautta (kuten polven angulaatiohäiriöitä tai polvilumpion sijoiltaanmenoa), patellofemoraalinen kipuoireyhtymä on vaaraton vaiva ja paranee itsestään. Jos kipu häiritsee liikuntaharrastusta tai lapsen arkea, reisilihasten voimistamisesta voi olla apua. Liikunnan jälkeistä kipua voi lievittää kylmäpakkauksella.

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

Lapsi voi elää täysin normaalia elämää. Hänen pitää liikkua sopivasti niin, ettei kipuja tule lisää. Paljon urheilua harrastava lapsi voi käyttää polvessa niveltukea.