



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

## Σύνδρομο Επώδυνων Άκρων

Έκδοση από 2016

### 6. Σύνδρομο καλοήθους υπερεκτατικότητας

#### 6.1 Τι είναι;

Η υπερεκτατικότητα αφορά παιδιά που έχουν εύκαμπτες ή χαλαρές αρθρώσεις. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται επίσης χαλαρότητα των αρθρώσεων. Μερικά απ' αυτά τα παιδιά μπορεί να αναφέρουν πόνο. Το Σύνδρομο Καλοήθους Υπερεκτατικότητας (ΣΚΥ) αναφέρεται σε παιδιά που παραπονούνται για πόνο των άκρων εξαιτίας της αυξημένης εκτατικότητας (του εύρους κίνησης) των αρθρώσεων, χωρίς να συσχετίζεται με κάποιο νόσημα του συνδετικού ιστού. Επομένως, το ΣΚΥ δεν είναι νόσημα αλλά μία παραλλαγή της φυσιολογικής κινητικότητας των αρθρώσεων.

#### 6.2 Πόσο συχνό είναι;

Το ΣΚΥ είναι ιδιαίτερα συνηθισμένο σε παιδιά και νεαρά άτομα, καθώς εντοπίζεται στο 25-50% αυτών που είναι κάτω των 10 ετών και ιδίως στα κορίτσια. Η συχνότητά του μειώνεται με την ηλικία. Συνήθως υπάρχουν και άλλες περιπτώσεις ΣΚΥ στην ίδια οικογένεια.

#### 6.3 Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα;

Η υπερεκτατικότητα οδηγεί συχνά σε διαλείποντες, βαθείς, περιόδους πόνους προς το τέλος της μέρας ή τη νύχτα στα γόνατα, στα πόδια και/ή στους αστραγάλους. Σε παιδιά που παίζουν πιάνο, βιολί, κλπ μπορεί να προσβάλει τα δάκτυλα στα χέρια αντί για τα πόδια. Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μπορεί να πυροδοτήσουν ή να αυξήσουν τον πόνο. Σπάνια, μπορεί να εντοπιστεί

---

και μία ήπια διόγκωση των αρθρώσεων.

#### **6.4 Πως μπαίνει η διάγνωση;**

Η διάγνωση στηρίζεται σε ένα προκαθορισμένο σύνολο κριτηρίων που βαθμολογούν το εύρος κινητικότητας των αρθρώσεων και στην απουσία άλλων ευρημάτων που χαρακτηρίζουν νοσήματα του συνδετικού ιστού.

#### **6.5 Ποια είναι η θεραπεία;**

Πολύ σπάνια χρειάζεται θεραπεία. Αν το παιδί συμμετέχει σε συγκεκριμένα επαναλαμβανόμενα αθλήματα, όπως ποδόσφαιρο ή γυμναστική, και αναπτύσσει κατά περιόδους διαστρέμματα ή και χαλάρωση των αρθρώσεων λόγω διάτασης των γειτονικών τενόντων, πρέπει να χρησιμοποιούνται τεχνικές ενδυνάμωσης των μυών (με φυσικοθεραπεία) και να φορά προστατευτικά των αρθρώσεων (ελαστικούς ή λειτουργικούς νάρθηκες ή περικαλαμίδες).

#### **6.6 Καθημερινή ζωή**

Η υπερεκτατικότητα είναι μία καλοήθης κατάσταση που μειώνεται με το χρόνο. Οι οικογένειες πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι ο βασικός της κίνδυνος προέρχεται από το να αποτρέπουμε τα παιδιά να ζουν μία φυσιολογική ζωή.

Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται στο να διατηρούν ένα φυσιολογικό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, και να ενασχολούνται με όποιο άθλημα τους ενδιαφέρει.