



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

## Σύνδρομα Επώδυνων Άκρων

Έκδοση από 2016

### 8. Πόνος επιγονατιδο-μηριαίος ή Πόνος του γόνατος

#### 8.1 Τι είναι;

Ο επιγονατιδο-μηριαίος πόνος είναι το πιο συνηθισμένο Σύνδρομο υπέρχρησης (καταπόνησης) των αρθρώσεων στα παιδιά και εφήβους. Αυτή η ομάδα διαταραχών προκύπτει από επαναλαμβανόμενη κίνηση ή παρατεινόμενο τραυματισμό που σχετίζεται με την άσκηση σε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος. Οι διαταραχές είναι πολύ πιο συνηθισμένες σε ενήλικες (όπως καταπονημένος αγκώνας από το τέννις ή το γκολφ, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, κλπ) από ότι σε παιδιά. Ο επιγονατιδο-μηριαίος πόνος αναφέρεται στην ανάπτυξη πόνου του προσθίου γόνατος με δραστηριότητες που προσθέτουν επιπλέον φόρτο στην επιγονατιδο-μηριαία άρθρωση, δηλαδή την άρθρωση που σχηματίζεται από την ένωση της επιγονατίδας, του οστού που καλύπτει το γόνατο, με το χαμηλότερο τμήμα του μηριαίου οστού. Όταν ο πόνος συνοδεύεται από αλλοιώσεις στην εσωτερική επιφάνεια του ιστού, δηλαδή στον χόνδρο της επιγονατίδας, χρησιμοποιείται ο όρος χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδας ή επιγονατιδική χονδρομαλάκυνση.

Υπάρχουν πολλά συνώνυμα για τον επιγονατιδο-μηριαίο πόνο: Επιγονατιδο-μηριαίο σύνδρομο, Χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδας, Επιγονατιδική χονδρομαλάκυνση.

#### 8.2 Πόσο συχνός είναι;

Είναι σπάνιος σε παιδιά κάτω των 8 ετών και η συχνότητά του σταδιακά αυξάνει σε την εφηβεία. Ο επιγονατιδο-μηριαίος πόνος είναι πιο συχνός σε κορίτσια. Μπορεί επίσης να είναι πιο συνηθισμένος σε

---

παιδιά με σημαντική γωνίωση των γονάτων, όπως βλαισά γόνατα ή ραιβά πόδια, καθώς επίσης και σε αυτά που πάσχουν από νοσήματα της επιγονατίδας λόγω κακής ευθυγράμμισης και αστάθειας.

### **8.3 Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα;**

Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι πόνος στο πρόσθιο γόνατο που επιδεινώνεται με σωματικές δραστηριότητες όπως με το τρέξιμο, το ανέβασμα ή το κατέβασμα σκάλας, το κάθισμα οκλαδόν ή τα άλματα. Ο πόνος επιδεινώνεται επίσης με το παρατεταμένο κάθισμα με το γόνατο λυγισμένο.

### **8.4 Πως μπαίνει η διάγνωση;**

Σε υγιή παιδιά, ο επιγονατιδο-μηριαίος πόνος διαγιγνώσκεται κλινικά (οι εργαστηριακές ή απεικονιστικές εξετάσεις δεν είναι απαραίτητες). Ο πόνος μπορεί να αναπαραχθεί με την πίεση της επιγονατίδας, ή με τον περιορισμό της προς τα επάνω κίνησης της επιγονατίδας, όταν ο μηριαίος μυς (τετρακέφαλος) είναι σε σύσπαση.

### **8.5 Ποια είναι η θεραπεία;**

Στα περισσότερα παιδιά που δεν έχουν άλλα συνοδά νοσήματα (όπως διαταραχές της κάμψης των γονάτων ή επιγονατιδική αστάθεια) ο επιγονατιδο-μηριαίος πόνος είναι μία καλοήθης κατάσταση που υποχωρεί από μόνη της. Εάν ο πόνος παρεμβαίνει στην άθληση ή στις καθημερινές δραστηριότητες, η έναρξη ενός προγράμματος φυσικοθεραπείας για ενδυνάμωση του τετρακέφαλου μυ μπορεί να βοηθήσει. Η εφαρμογή επιθεμάτων με πάγο μπορεί να ανακουφίζει από τον πόνο μετά την άσκηση.

### **8.6 Καθημερινή ζωή**

Τα παιδιά πρέπει να ζουν μία φυσιολογική ζωή αλλά η σωματική δραστηριότητα πρέπει να προσαρμόζεται έτσι ώστε να μην πονούν. Τα παιδιά με έντονη αθλητική δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιούν μία επιγονατίδα με επιγονατιδικό ιμάντα.