



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

## Végtagfájdalom szindrómák

Verzió 2016

### 8. Patellofemorális fájdalom - elülső térdfájdalom

#### 8.1 Mi ez?

A patellofemorális fájdalom a leggyakoribb gyermekkori túlterhelési szindróma. Az ebbe a csoportba tartozó rendellenességek a test egy bizonyos részében, főleg az ízületekben és az ínszalagokban alakulnak ki repetitív (ismétlődő) mozgás vagy tartós, testmozgás okozta sérülés miatt. Sokkal gyakoribbak felnőtteknél (tenisz- vagy golfkönyök, csuklóalagút-szindróma stb.), mint gyermekeknél.

A patellofemorális fájdalom azt jelenti, hogy fájdalom alakul ki a térd elülső részében olyan tevékenységek miatt, amelyek fokozott terhelésnek teszik ki a patellofemorális ízületet (azaz a térdkalács (patella) és a combcsont (femur) alsó része által alkotott ízületet). Amikor a fájdalomhoz már a térdkalács belső felszíni szövetének (a porcnak) az elváltozásai is társulnak, akkor a „térdkalács chondromaláciája” vagy „chondromalacia patellae” orvosi kifejezést használjuk.

A patellofemorális fájdalomnak számos szinonimája van: patellofemorális szindróma, elülső térdfájdalom, a patella chondromaláciája, chondromalacia patellae.

#### 8.2 Milyen gyakori?

Nagyon ritka 8 év alatti gyermekek esetében, és egyre gyakoribb a serdülőkor felé haladva. A patellofemorális fájdalom gyakoribb lányoknál. Gyakoribb lehet még azoknál a gyermekeknél, akiknek a térdében jelentős görbület van, például X-lábuk (genu valgum) vagy „O-lábuk” (genu varum) van, továbbá azoknál, akiknek térdkalács-

---

betegségük van a térd rendellenes állása vagy instabilitása miatt.

### **8.3 Mik a fő tünetei?**

A jellegzetes tünetek közé tartozik az elülső térdfájdalom, amely bizonyos tevékenységek – például futás, lépcsőzés, guggolás vagy ugrálás – hatására rosszabbodik. A fájdalmat fokozhatja még a hosszas ülő helyzet behajlított térdekkel.

### **8.4 Hogyan diagnosztizálható?**

Egészséges gyermekeknél a patellofemorális fájdalmat a klinikai tünetek alapján állítják fel (laboratóriumi tesztek, képalkotó eljárások nem szükségesek). A fájdalom kiváltható a térdkalácsra gyakorolt nyomással vagy a térdkalács felfelé irányuló mozgásának megakadályozásával, amikor a combizom (a négyfejű combizom) összehúzódik.

### **8.5 Hogyan kezelhetjük?**

Azoknak a gyermekeknek a többségénél, akiknél nem áll fenn ezzel összefüggő betegség (például térdgörbületi rendellenesség vagy instabil térdkalács), a patellofemorális fájdalom egy jóindulatú állapot, amely magától elmúlik. Ha a fájdalom akadályozza a sportolást vagy a mindennapi tevékenységeket, akkor a négyfejű combizmot (kvadricepszet) erősítő gyakorlatok jótékony hatással járhatnak. A fizikális gyakorlatok után a fájdalom jegeléssel enyhíthető.

### **8.6 Befolyásolja-e ez az állapot a mindennapi életet?**

A gyermekek normális életet élhetnek. A testmozgás mértékét úgy kell meghatározni, hogy ne érezzenek fájdalmat. A nagyon aktív gyermekek térdkalács-rögzítő hevederrel ellátott térdszorítót használhatnak.