

## سندرم های درد اندام ها

نسخه 2016

### 6- سندرم هیپر موبیلیتی خوش خیم

#### 1.6 این سندرم چیست؟

هیپر موبیلیتی کودکانی را شامل می شود که مفاصل لقی یا انعطاف پذیر داشته باشند. به این پدیده شلی مفاصل هم گفته میشود. برخی از این کودکان ممکن است دردهم داشته باشند. سندرم هیپر موبیلیتی خوش خیم BHS Syndrome Hypermobility Benign کودکانی را شامل میشود که دردهای اندام ناشی از افزایش قابلیت حرکت (در دامنه حرکتی) مفاصل پیدا میکنند بدون اینکه هیچگونه بیماری بافت همبند همراه داشته باشد. به این ترتیب BHS یک بیماری محسوب نمی شود بلکه یک نوع یافته طبیعی تلقی می گردد.

#### 2.6 میزان شیوع آن چقدر است؟

یک وضعیت بسیار شایع در بین کودکان جوانان است، که در 10% تا 30% کودکان کمتر از 10 سال و بویژه در دختران دیده میشود. غالباً با افزایش سن فرکانس آن کاهش پیدا میکند. خیلی از اوقات در افراد فامیل دیده هم میشود .

#### 3.6 علائم اصلی آن کدام است؟

هیپر موبیلیتی معمولاً بصورت دردهای عمیق و تکرار شونده ای است که در انتهای روز ، یا هنگام شب پدیدار میشود و بطور متناوب در زانوها، پاها و قوزکها ظاهر میشود. در کودکانی که پیانو، وپولون ویا سازهای دیگر مینوازند این دردها میتواند در مفاصل انگشتان دست ایجاد شود. فعالیت های بدنی و ورزش باعث شروع یا ازدیاد درد میشود. بندرت ممکنست مختصر تورم مفصلی وجود داشته باشد.

#### 4.6 چگونه تشخیص داده می شود؟

سندرم هیپر موبیلیتی بر اساس معیارهایی که قبلاً تنظیم شده و میزان حرکت مفصل را

---

مشخص میکند و در غیاب سایر علائم بیماریهای بافت همبند تشخیص داده میشود.

### **5.6 چگونه میتوان این بیماری را درمان کرد؟**

هیپر موبیلیتی خیلی بندرت نیاز به درمان دارد. در صورتیکه کودک با ورزشهای خاصی مثل فوتبال ، یا ژیمناستیک در معرض آسیبهای مکرر قرار داشته و به دفعات دچار پیچ خوردگی یا کشیدگی مفاصل شود تقویت عضلات و محافظت مفاصل ضرورت پیدا میکند(بانداز الاستیک یا استین هائی که کارکرد اندام را راحت تر میکند بدون اینکه در ساختمان آن تغییری بوجود آورد. )

### **6.6 زندگی روزمره این کودکان چگونه است؟**

هیپر موبیلیتی یک پدیده خوش خیم است که با افزایش سن بهبود پیدا میکند. خانواده ها باید بدانند که خطر اصلی این است که کودک از زندگی طبیعی باز داشته شود. کودکان بایستی به داشتن یک سطح طبیعی از فعالیت تشویق شوند. و این شامل هر ورزشی که کودک به آن علاقمند است می شود.