



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

## Sāpju Sindromi

Versija 2016

### 8. Patellofemorālās sāpes - sāpes ceļgalā

#### 8.1. Kas tas ir?

Patellofemorālās sāpes ir visbiežākais pārslodzes sindroms pediatrijā. Pārslodzes slimības rada ar atkārtotām kustībām vai ilgstošu piepūli saistīti ievainojumi konkrētā ķermeņa apvidū, noteiktās locītavās un cīpslās. Šie traucējumi biežāk novēroti pieaugušajiem (tenisista vai golfista elkonis, karpālā tuneļa sindroms u.c.) nekā bērniem. Patellofemorālās sāpes ir sāpes ceļgala locītavas priekšpusē darbības veikšanas brīdī, kas uzliek papildus slodzi patellofemorālai locītavai (to veido ceļa kauliņš – patella un augšstilba kaula apakšējā daļa). Ja sāpes ir saistītas ar izmaiņām ceļa kauliņa uz iekšpusi vērstās virsmas audos (skrimslī), tad lieto nosaukumu "patellas hondromalācija" jeb "chondromalacia patellae."

Patellofemorālās sāpes apzīmē ar vairākiem sinonīmiem: patellofemorālais sindroms, ceļgala locītavas sāpes, patellas hondromalācija, chondromalacia patellae.

#### 8.2. Cik bieži tās sastopamas?

Sāpes ir retos gadījumos sastopamas bērniem, kas jaunāki par 8 gadiem, to sastopamība palielinās pusaudžu vecumā. Patellofemorālās sāpes biežāk rodas meitenēm. Tās biežāk sastopamas arī bērniem ar izmaiņām ceļa locītavas leņķī, tādā kā x-veida kājām (genu valgum) vai o-veida kājām (genu varum), tāpat bērniem ar ceļa kauliņa slimībām (atkārtota nobīde un locītavu virsmu neatbilstība).

---

### **8.3. Kādi ir galvenie simptomi?**

Raksturīgie simptomi ir sāpes ceļgala locītavas priekšpusē, kas pastiprinās pie slodzes, kā piemēram, skriešana, uzkāpšana vai nokāpšana pa kāpnēm, tupēšana vai lēkāšana. Sāpes pastiprina arī ilgstoša sēdēšana ar saliektu ceļgalu.

### **8.4. Kā to diagnosticē?**

Patellofemorālās sāpes veseliem bērniem ir klīniska diagnoze (laboratorijas analīzes vai rentgenizmeklēšana nav nepieciešama). Sāpes var izsaukt, uzspiežot ceļgala kauliņam vai kavējot tā kustību augšup pie savilkta augšstilba (četrgalvu) muskuļa.

### **8.5. Kāda ir ārstēšana?**

Vairumam bērnu bez citām slimībām (tādām kā ceļa locītavas leņķa deformācija vai patellāra nestabilitāte), patellofemorālās sāpes ir labdabīgs stāvoklis, kas izzūd pats no sevis. Ja sāpes traucē sportam vai ikdienas aktivitātēm, tad palīdzēt var četrgalvu muskuļa spēcīnāšanas programma. Ledus kompreses var atvieglot sāpes pēc fiziskās slodzes.

### **8.6. Kāda ir ikdienas dzīve?**

Bērniem jādzīvo normāla dzīve. Fiziskās slodzes līmenis jāpielāgo spējām tā, lai bērns nejustu sāpes. Ļoti aktīviem bērniem ieteicams lietot ceļgala saiti ar ceļgala siksnu.