

## متلازمات آلام الأطراف

نسخه من 2016

### 6- متلازمة فرط المرونة الحميدة

#### 1-6 ما هي؟

يُشير مصطلح فرط المرونة إلى الأطفال الذين لديهم مفاصل مرنة أو سائبة، ويُطلق عليه أيضاً "رخاوة المفاصل". وقد يشعر بعض الأطفال بالألم. تُشير متلازمة فرط المرونة الحميدة إلى الأطفال الذين يشعرون بالألم في الأطراف بسبب التحرك الزائد (مدى حركة) للمفاصل بدون أي مرض مصاحب لذلك في النسيج الضام، وبالتالي لا تعتبر متلازمة فرط المرونة الحميدة مرضاً بل شذوذ عن القاعدة.

#### 2-6 ما مدى شيوعها؟

متلازمة فرط المرونة الحميدة هي حالة شائعة للغاية لدى الأطفال والشباب تحدث لنسبة تتراوح بين 10% و30% من الأطفال الأصغر من 10 سنوات ولا سيما البنات، ويقل معدل الإصابة بها مع التقدم في العمر، كما أنها في كثير من الأحيان تورث في العائلات.

#### 3-6 ما هي الأعراض الرئيسية؟

يؤدي فرط المرونة في كثير من الأحيان إلى الشعور بأوجاع عميقة متقطعة وآلام متكررة في نهاية اليوم أو في الليل في الركبتين و/أو القدمين و/أو الكاحلين، وقد يصيب في غير ذلك لدى الأطفال الذين يلعبون البيانو أو الكمان في أصابعهم ونحوها، وقد يُثير النشاط البدني أو ممارسة التمارين الألم أو يزيده، ونادراً ما قد تتعرض المفاصل لتورم طفيف.

#### 4-6 كيف يتم تشخيصها؟

يتم التشخيص على أساس مجموعة معايير محددة مسبقاً والتي تقيس كمية الحركة وغياب العلامات الأخرى الدالة على الإصابة بمرض في الأنسجة الضامة.

---

## 5-6 كيف يمكننا علاجها؟

نادراً ما يكون العلاج ضرورياً، فإذا كان الطفل يلعب رياضات مؤثرة متكررة مثل كرة القدم أو الجمباز وأصيب بشكل متكرر بالتواء/تمزق في المفاصل، يجب استخدام مقويات للعضلات وحماية للمفاصل (ضمادات مرنة أو مقيدة للحركة وأكمام).

## 6-6 ماذا عن الحياة اليومية؟

فرط المرونة هي حالة حميدة تميل إلى الزوال مع التقدم في العمر، ويلزم أن تكون الأسر على دراية بأن مخاطرها الرئيسية تأتي من منع الأطفال من عيش حياة طبيعية. يجب تشجيع الأطفال على المحافظة على ممارسة مستوى طبيعي من الأنشطة ويشمل ذلك المشاركة في أية رياضة يهتمون بها.