



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

## Zespoły Bólowe Kończyn

Wersja 2016

### 5. Bóle wzrostowe

#### 5.1 Co to jest?

Bóle wzrostowe to określenie charakterystycznego wzorca bólowego kończyn, który zwykle występuje u dzieci w wieku od 3 do 10 lat. Schorzenie nazywane jest również „łagodnym bólem kończyn okresu dziecięcego” lub „nawracającymi nocnymi bólami kończyn”.

#### 5.2. Jak często choroba występuje?

Na bóle wzrostowe skarżą się głównie pacjenci pediatryczni. U chłopców występują z podobną częstością jak u dziewczynek, dotykając 10-20% dzieci na całym świecie.

#### 5.3 Jakie są główne objawy choroby?

Ból pojawia się głównie w nogach (goleniach, łydkach, udach lub w tylnej części kolan) i występuje zazwyczaj po obydwu stronach ciała. Pojawia się pod koniec dnia lub w nocy, budząc dziecko ze snu. Rodzice często zgłaszają, że ból pojawia się po wysiłku fizycznym. Epizody bólowe trwają zazwyczaj od 10 do 30 minut, ale zakres ten może się zmieniać, dochodząc nawet do kilku godzin. Ból może mieć różny stopień nasilenia: od łagodnego po bardzo intensywny. Bóle wzrostowe występują sporadycznie i przeplatają się z okresami bez bólu, trwającymi dniami, a nawet miesiącami. W niektórych przypadkach epizody bólowe mogą się zdarzać codziennie.

---

#### **5.4 Jak diagnozuje się tę chorobę?**

Rozpoznanie opiera się na charakterystycznym wzorcu bólowym połączonym z brakiem objawów rano i normalnym wynikiem badania fizykalnego. Z reguły wyniki badań laboratoryjnych i prześwietleń rentgenowskich są w normie. Jednak, aby wykluczyć inne zmiany patologiczne, czasem konieczne jest wykonanie zdjęcia rentgenowskiego.

#### **5.5 Jak można leczyć tę chorobę?**

Wyjaśnienie łagodnego charakteru schorzenia pozwala ograniczyć lęk u dziecka i członków jego rodziny. Podczas epizodów bólowych ulgę mogą przynieść miejscowe masaże, ciepłe kompresy i łagodne środki przeciwbólowe. Dzieciom, u których epizody występują często i mają bardziej nasilone objawy, wieczorem warto podać dawkę ibuprofenu, która pozwoli złagodzić ból.

#### **5.6 Jakie jest rokowanie?**

Bóle wzrostowe nie są związane z obecnością jakiegokolwiek poważnej choroby organicznej i zazwyczaj ustępują samoistnie w późnym dzieciństwie. Z wiekiem ból zanika u 100% dzieci.