



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

## **БОЛЕВЫЕ СИНДРОМЫ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Версия 2016

### **8. Пателлофеморальная боль - боль в колене**

#### **8.1 Что это такое?**

Пателлофеморальная боль является наиболее распространенным синдромом избыточной нагрузки в педиатрии. Нарушения этой группы развиваются на фоне повторяющихся движений или устойчивых, связанных с физическими упражнениями, травм в определенных частях тела, в частности, в суставах и сухожилиях. Эти нарушения встречаются гораздо чаще у взрослых («локоть теннисиста» или «локоть игрока в гольф», «синдром запястного канала» и т.д.), чем у детей.

Пателлофеморальная боль относится к ситуациям, когда на фоне физических упражнений, оказывающих дополнительную нагрузку на пателлофеморальный сустав (сустав, образованный коленной чашечкой (надколенником) и нижней частью бедренной кости), развивается боль в передней части колена.

Если боль в колене сопровождается изменениями в ткани внутренней поверхности (хряща) коленной чашечки, используется медицинский термин «хондромалация надколенника».

Имеется много синонимов термина «пателлофеморальная боль»: пателлофеморальный синдром, боль передней части колена, хондромалация надколенника.

#### **8.2 Как часто встречается это заболевание?**

Это заболевание является очень редким у детей до 8 лет, но становится все более распространенным среди подростков. Пателлофеморальная боль чаще встречается у девочек. Она также

---

может быть более распространенным явлением среди детей со значительным искривлением конечностей, таким как X-образные ноги (наружное отклонение голени) или саблевидная постановка ног (варусное колено), а также у детей с заболеваниями надколенника вследствие смещения и нестабильности.

### **8.3 Каковы основные симптомы?**

Характерными симптомами является боль в передней части колена, которая усиливается на фоне таких движений, как бег, подъем вверх либо спуск вниз по лестнице, сидение на корточках или прыжки. Боль также усугубляется после длительного сидячего положения с согнутыми коленями.

### **8.4 Как диагностируется данное заболевание?**

Пателлофеморальная боль у здоровых детей диагностируется клинически (лабораторных анализов или визуализационных обследований не требуется). Боль можно воспроизвести путем сжимания коленной чашечки или сдерживания движения вверх коленной чашечки, когда сокращается мышца бедра (четырёхглавая мышца).

### **8.5 Как мы можем лечить это заболевание?**

У большинства детей без каких-либо сопутствующих заболеваний (например, угловые искривления в нижних конечностях или нестабильность надколенника) пателлофеморальная боль является доброкачественным состоянием, которое проходит самостоятельно. Если боль мешает занятиям спортом или повседневной деятельностью, может помочь программа укрепления четырёхглавых мышц бедра. Применение холодных компрессов может облегчить боль после физических упражнений.

### **8.6 Как насчет повседневной жизни?**

Дети должны вести нормальную жизнь. Уровень физической активности должен быть скорректирован, чтобы не возникали боли. Очень активные дети могут использовать наколенники с

---

ремешком в области надколенника.