



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

## Bolečinski Sindromi

Različica

### 8. Patelofemoralna bolečina - Boleče koleno

#### 8.1 Kaj je to?

Patelofemoralna bolečina je najpogostejši sindrom prekomerne aktivnosti v otroškem obdobju. Za sindrome prekomerne aktivnosti je značilno, da so težave posledica ponavljajočih gibov ali prekomerne fizične obremenitve, zaradi česar pride do poškodbe določenega dela telesa, najpogosteje sklepov in tetiv. Te težave so mnogo pogostejše pri odraslih (teniški komolec, poškodba komolca pri golfu, sindrom karpalnega kanala itd.).

Patelofemoralna bolečina je bolečina, ki se pojavi na sprednji strani kolena po fizičnih aktivnostih, ki prekomerno obremenjujejo patelofemoralni sklep (sklep med pogačico - patelo - in spodnjim delom stegenice - femur).

Kadar so bolečini pridružene spremembe na notranji, hrustančni površini pogačice govorimo o hondromalaciji patele.

Znanih je veliko sopomenk za patelofemoralno bolečino:

Patelofemoralni sindrom, Hondromalacija patele, Hondromalacija.

#### 8.2 Kako pogosta je ta bolezen?

Zelo redko se pojavi pri otrocih mlajših od 8 let, pogosteje pa se pojavlja pri mladostnikih. Patelofemoralna bolečina je pogostejša pri dekletih. Pogostejša je tudi pri tistih otrocih, ki imajo spremenjen nagib v kolenskem sklepu, kot npr. kolena na X (genu valgum) ali na O (genu varum), in pri otrocih z boleznimi pogačice (nestabilnost ali nepravilna lega).

---

### **8.3. Kakšni so glavni simptomi?**

Značilna je bolečina na sprednji strani kolena, ki postane izrazitejša pri aktivnostih kot so tek, hoja po stopnicah navzgor ali navzdol, počepanje ali skakanje. Bolečina se pojavi tudi pri dolgem sedenju s skrčenimi koleni.

### **8.4 Kako postavimo diagnozo?**

Diagnozo Patelofemoralna bolečina pri zdravem otroku postavimo klinično (rentgensko slikanje niti laboratorijski testi niso nujno potrebni). Bolečino lahko izzovemo s pritiskom na pogačico ali pa s posebnim testom, pri katerem potiskamo pogačico navzdol ob hkratnem napenjanju stegenjskih mišic (kvadriceps).

### **8.5 Kako bolezen zdravimo?**

Običajno posebno zdravljenje ni potrebno. Če niso pridružene ostale bolezni (kot npr. spremenjen nagib v kolenskem sklepu ali nestabilnost pogačice) je patelofemoralna bolečina benigno, nenevarno stanje, ki spontano izveni. Če se bolečina pojavlja pri športu ali običajnih dnevnih aktivnostih, je smiselno redno izvajanje vaj za krepitev stegenjskih mišic - kvadricepsov. Po naporu lahko bolečino zmanjšajo obloge z ledom.

### **8.6 Kako bolezen vpliva na vsakodnevno življenje?**

Otroci naj živijo normalno. Fizične aktivnosti je potrebno prilagoditi do stopnje, ko se bolečina še ne pojavlja. Otroci, ki so športno bolj aktivni, lahko uporabljajo ščitnike za kolena s posebno oporo za pogačico.