



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

## Syndrómy Bolestí Končatín

Verzia 2016

### 8. Patelofemorálna bolesť - bolesť kolena

#### 8.1 Čo to je?

Patelofemorálna bolesť je najčastejší syndróm z preťaženia v detskom veku. Poruchy z tejto skupiny vznikajú v dôsledku opakovaných pohybov alebo pretrvávajúcich poranení z fyzickej aktivity v určitej časti tela - kĺboch alebo šľachách. Tieto poruchy sú omnoho častejšie u dospelých (tenisový alebo golfový lakeť, syndróm karpálneho tunela, atď.) ako u detí.

Patelofemorálna bolesť predstavuje bolesť v kolene pri aktivitách, ktoré kladú veľkú záťaž na patelofemorálny kĺb (kĺb tvorený jabĺčkom - patelou a dolnou časťou stehennej kosti - femurom).

Ak je bolesť spojená aj so zmenami povrchového tkaniva na vnútornej strane jabĺčka (chrupavky) používa sa názov chondromalácia pately. Používané synonymá: patelofemorálny syndróm, chondromalácia pately, chondromalácia, bolesť prednej časti kolena.

#### 8.2 Ako časté to je?

Výskyt je veľmi zriedkavý u detí do 8 rokov a postupne sa stáva častejší u dospievajúcich. Patelofemorálna bolesť je častejšia u dievčat. Tiež sa častejšie vyskytuje u detí so značným zakrivením kolien v tvare X (vbočené kolená) alebo v tvare O (vybočené kolená), ako aj detí s poruchou jabĺčka v dôsledku jeho nestabilita alebo vychýlenia.

#### 8.3 Aké sú hlavné príznaky?

Hlavným príznakom je bolesť v prednej časti kolena, ktorá sa zhoršuje s

---

aktivitami ako sú beh, chôdza hore alebo dole schodmi, drepy alebo skákanie. Bolesť sa rovnako zhoršuje pri dlhom sedení s ohnutými kolenami.

#### **8.4 Ako sa to diagnostikuje?**

Patelofemorálna bolesť u zdravých detí je klinická diagnóza (laboratórne a röntgenové vyšetrenia nie sú potrebné). Túto bolesť je možné vyvolať tlakom na jabĺčko alebo jeho zadržaním pri napnutí stehenných svalov (kvadricepsu) ako pre vystretí kolena.

#### **8.5 Ako sa to dá liečiť?**

U väčšiny detí bez iných ochorení kolena (ako sú uhlové poruchy kolena a nestabilita jabĺčka) je patelofemorálna bolesť neškodný stav, ktorý spontánne ustúpi. Ak bolesť bráni bežným aktivitám alebo športu, môže pomôcť posilňovanie kvadricepsu, či aplikácia studených obkladov po cvičení.

#### **8.6 A čo každodenný život?**

Deti by mali viesť normálny život. Ich fyzická aktivita by mala byť prispôbena tak, aby nebola bolestivá. Veľmi aktívne deti môžu používať spevňujúci návlek na nohu s fixátorom jabĺčka.