



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

## กลุ่มอาการปวดแขนขา (LIMB PAIN SYNDROMES)

ฉบับแปลของ 2016

### 6. กลุ่มอาการข้อเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ (Benign Hypermobility Syndrome)

#### 6.1 คืออะไร?

ข้อเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ (hypermobility) คือข้อที่งอได้มากหรือหลวมกว่าปกติ บางคนเรียกว่าข้อหย่อน (joint laxity) ในบางคนอาจมีอาการปวดได้ ส่วนกลุ่มอาการข้อเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกตินั้นหมายถึงเด็กที่มีอาการปวดแขนขาจากการที่มีข้อเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ โดยที่ไม่มีความผิดปกติของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบข้าง ดังนั้นกลุ่มอาการนี้ไม่ใช่โรค แต่เป็นความหลากหลายไปจากภาวะปกติ

#### 6.2 พบบ่อยแค่ไหน?

กลุ่มอาการนี้พบได้บ่อยมากในเด็กและวัยรุ่น พบได้ร้อยละ 10-30 ของเด็กอายุน้อยกว่า 10 ปี โดยเฉพาะเพศหญิง เมื่ออายุมากขึ้นจะพบกลุ่มอาการนี้ได้ลดลง มักพบกลุ่มอาการนี้ในครอบครัวที่มีคนเป็นเช่นเดียวกัน

#### 6.3 อาการหลักที่พบคืออะไร?

ข้อที่เคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติทำให้มีอาการปวดเป็นพักๆ ลักษณะปวดลึก เป็นบ่อยในตอนเย็นหรือกลางคืน ตำแหน่งที่ปวดคือข้อเข่า เท้า และ/หรือข้อเท้า ในเด็กที่เล่นเปียโนหรือไวโอลินอาจมีอาการที่ข้อนิ้วมือได้ ถ้ามีการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย จะกระตุ้นให้อาการเป็นมากขึ้น ส่วนน้อยเจอบวมเล็กน้อย

#### 6.4 วินิจฉัยได้อย่างไร?

การวินิจฉัยขึ้นกับเกณฑ์ที่มีข้อที่เคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติร่วมกับไม่มีความผิดปกติของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบข้าง

---

## 6.5 รักษาอย่างไร?

ไม่จำเป็นต้องรักษา ในกรณีที่เด็กเล่นกีฬาที่มีการใช้ข้อซ้ำๆ เช่น ฟุตบอล ยิมนาสติก และมีอาการปวดข้อบ่อยๆ แนะนำให้ฝึกบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและใช้อุปกรณ์ป้องกันข้อ เช่น ฉ้ายึดพันรอบข้อ เทปกีฬา ปลอกั้ม เป็นต้น

## 6.6 การใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร?

ข้อที่เคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติไม่ใช่ภาวะที่อันตราย มีแนวโน้มหายได้เมื่ออายุมากขึ้น ครอบครัวควรตระหนักว่าผลเสียมักเกิดจากการที่ปกป้องเด็กไม่ทำให้ใช้ชีวิตตามปกติ เด็กควรได้ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติ รวมถึงการเล่นกีฬาที่สนใจด้วย