https://printo.it/pediatric-rheumatology/TW/intro

# 肢體疼痛綜合症

第? 版本

## 8. 髕骨股骨-膝蓋痛

### 8.1髕骨股骨-膝蓋痛是一種什麼樣的疾病?

髕骨股骨痛是兒科最常見的過度使用症候群。該病的發生是因為對身體特殊部位（特別是關節和肌腱）進行反復運動或持續性的鍛煉而引起。該病在成人比兒童更常見（網球或高爾夫肘，腕穴症候群等）。

髕骨股骨痛是指活動時膝蓋前部的疼痛。這是因為活動時在髕骨和股骨關節面上施加了額外的壓力。（該關節由髕骨和股骨下面組成）

當膝部疼痛伴發髕骨內側組織（軟骨）改變時，就應該使用髕骨軟骨軟化這個病名。

髕骨股骨痛有許多同義詞：髕骨股骨症候群，膝蓋前痛，髕骨軟軟骨化。

### 8.2髕骨股骨-膝蓋痛是常見的嗎?

年齡小於8歲的兒童並不常見，在青春期越來越常見。女孩更容易發生。此病常見於膝關節明顯成角的兒童，如膝內翻或膝外翻，以及患有髕骨疾病（週期性不穩定及排列不齊）。

### 8.3髕骨股骨-膝蓋痛的主要症狀是什麼?

特徵性的症狀就是膝蓋前疼痛，在跑、上下樓、下蹲、跳等活動時疼痛加劇。長時間的屈膝坐位也會引起疼痛加劇。

### 8.4如何診斷髕骨股骨-膝蓋痛?

髕骨股骨疼痛在健康兒童中是一種臨床診斷（並不需要實驗室檢查和影像學檢查）。壓迫膝蓋或者在大腿肌肉（股四頭肌）收縮時限制髕骨向上運動時，能夠誘發疼痛。

### 8.5如何治療髕骨股骨-膝蓋痛?

大多數沒有相關疾病（如膝部成角或髕骨不穩定）的兒童中，它是一種良性疾病，可以自行緩解。如果疼痛影響到體育運動和日常活動，增強股四頭肌力量的訓練是有益的。局部冷敷可以緩解鍛煉後的疼痛。

## 8. 6關於日常生活如何?

兒童保持正常的生活。活動的強度應該調整到維持關節的無痛狀態。特別喜歡活動的的兒童應該使用帶有髕骨約束帶的護膝。