

Здоровые суставы

Существует мнение, что у детей суставы не болят, что это скорее патология взрослого населения. Но это не так. В детском возрасте тоже есть свои заболевания, которые сопровождаются суставными болями. Однако неприятные ощущения могут быть вызваны не только патологией соединений костей скелета, но и особенностями детского организма, хроническими заболеваниями или инфекциями. Разберёмся в причинах артралгии у детей.



Безобидные боли - Синдром растущего ребенка

Возникают они после четырёх лет, но чаще всего в 6–11 лет, так как в этот период дети начинают интенсивно расти. Если симптомы «болей роста» возникают у малышек до четырёх лет, стоит подумать о патологических причинах, о которых мы расскажем ниже.

Обычно ребёнок жалуется на боль в ногах. Неприятные ощущения в суставах и мышцах рук встречаются значительно реже.

Болевой синдром характеризуется следующими особенностями:

- болевые ощущения никогда не возникают днём, а наблюдаются вечером или ночью; даже если артралгии в ночное время очень сильные, днём ребёнок чувствует себя прекрасно;
- в процесс могут быть включены не более двух–четырёх суставов;
- боли симметричные;
- мелкие суставы не болят, дети жалуются на боли в крупных суставах ног;
- часто болевые ощущения возникают внезапно, проходят через 10–15 минут, если ребёнку сделать лёгкий массаж;
- в области больного сустава не наблюдается покраснения, припухлости;
- отсутствует лихорадка;
- движения в суставах не ограничены;
- артралгии могут появляться после активной физической нагрузки.

Признаками патологических болей в суставах могут быть:

- поражение более пяти суставов;
- болевой синдром может быть симметричным (с обеих сторон) или асимметричным (с одной стороны);
- утренние и дневные боли;

- ограничение движений;
- боли усиливаются или появляются при сильных нагрузках или при обычных движениях;
- болевые ощущения в костях в ночное время;
- поражённые суставы могут быть деформированы, отёчны, воспалены;
- высокая температура (более 38 °С).

На что нужно обратить внимание:

- как ребёнок ходит — если болят суставы ног, может присутствовать хромота;
- как раздевается и одевается — при наличии воспалённых суставов будет неловкость или скованность во время переодевания;
- как держит ручку или ложку — если поражён сустав кисти, ребёнок может изменить способ удерживания предмета или держать его неловко;
- симметричность —; кости таза, плечи, колени, локтевые суставы, ягодичные складки должны быть на одном уровне (для этого осмотра ребёнка нужно раздеть до нижнего белья, попросить встать ровно);
- состояние стоп и конечностей (нет ли деформаций, проверить ходьбу на пяточках и на носочках);
- форму спины и позвоночника — нет ли сколиоза и сутулости; смотреть, как ребёнок поворачивает голову и туловище, ровная ли линия позвоночника при наклоне вперёд;
- локтевые и плечевые суставы (поднять руки вверх, согнуть в локтевом суставе, привести вперёд, отвести назад, ладошки сложить вместе);
- состояние мышц и суставов кисти (согнуть и разогнуть пальчики; сложить ладошки вместе на уровне груди).

Если в ходе домашних наблюдений вы заметили какие-либо отклонения, следует прийти на приём к педиатру. Врач проведёт полный осмотр, назначит необходимое обследование (анализ крови, мочи и др.).

Рекомендации по укреплению суставов:

- Умеренная физическая активность
- Правильное питание
- Эргономика рабочего места ребенка

Врач-педиатр Дроздова В.А.