

漫談

兒童生長痛

◎中清社區醫療群／學社診所 王校醫師



兒童在生長過程中，經常會發生下肢疼痛的現象，這種疼痛大多發在膝關節上下及小腿。生長痛這個名詞在文獻上已出現一百五十多年了，但後來發現並不是正確名稱，因為骨骼成長，不會引起疼痛，青春期末或特別快的人，其疼痛的發生率，並沒有相對增加，同時成長的兒童不一定每個人都會發生。為什麼這種名稱仍沿用至今呢？最重要的是它發生在成長的兒童，而且這個名詞很容易被父母接受。

生長痛大部分發生在兩側下肢，偶有單側，包括大腿前側肌肉、膝關節及小腿後側肌肉，發生時很難受，卻沒有合併發燒或局部紅腫與熱痛發炎的現象，百分之九十疼痛發生的時間是在下午和晚上，尤其是上床準備睡覺時開始抱怨、哭鬧，讓父母憂心、驚嚇！經過五分、十分鐘，甚至半小時不等，疼痛消失，慢慢又睡着了。隔天求診骨科醫師檢查痛處，並沒有紅腫熱痛或外傷瘀血、敲打不痛，壓也不疼，關節活動、走路、跑跳，一切活動正常。甚至抽血，X光或臨床儀器也不能檢測出小孩有何相關異常。由於生長痛發作的時間不長，所以一般不需特別的藥物治療，睡前可給予熱敷、按摩、安慰、說故事等...轉移注意，但偶爾也有痛到必須給藥的情況。

根據統計常見的發生年齡是二至九歲之間，大約有百分之十的兒童在生長過程會有這種現象。為什麼會有明顯的個別差異呢？為什麼會發生？這是兒童本身肢體體能，經過一天的活動，尤其跑跳之後，所累積的疲勞，超過主觀可容忍的範圍，在肢體逐漸安靜下來之後，症狀便會表現出來。然而並非所有不明原因的下肢痛都是生長痛，所以醫師在診斷的時候，必須詳細詢問病史，小心的理學檢查，以排除其他任何可能的原因。父母也應付出關心及注意，仔細紀錄疼痛發生的部位、時間、次數，消失的原因，及當天活動的程度，提供醫師作為參考，如此才可以正確的診斷，減少誤診或延遲治療的情形發生。

醫師簡介

王校醫師

中清社區醫療群／學社診所

