小兒生長痛（Growing pain）

許多家長都曾有類似經驗，幼稚園至小學這個時期的小孩，白天活蹦亂跳，到了夜晚睡前或半夜卻因爲腳痛而哭鬧不休，疼痛的部位也許是小腿、膝部，也許是大腿，有時候單腳，有時候雙腳，外表看起來沒有異樣，但小孩卻很不舒服，甚至於十分痛苦。通常經過按摩或安撫之後，漸入睡境，第二天起床又是生龍活虎，活潑如常，好像沒事一樣。這種情形可能周而復始，隔一陣子又再發生。焦急的父母，帶小孩去看醫師時，小孩已無症狀，醫師用手摸一摸後，找不出異常的地方，認爲可能爲生長痛，觀察即可。於是家長半信半疑回家，但心中大石頭仍未放下。

對於這一類型疼痛，經詳細問診及理學檢查，並無異常之處，抽血檢查及影像檢查結果也正常，我們稱之生長痛 （growing pain） 或孩童良性痛 （benign pains of childhood）。統計上約 20%的小孩在 2 到 12 歲年齡中，曾經爲生長痛所困擾，而一旦小孩長大後，就不再發生了。其疼痛通常發生於下午、晚上或半夜，但較少會發生於清晨，且和日常生活或運動並無太大關聯，按摩或止痛藥通常很有效果。一般治療以緩和按摩或肌肉伸展運動爲主，對於時常發作或疼痛較爲厲害的幼童，可在睡前給予普拿疼（acetaminophen）或非類固醇消炎鎮痛藥物（如 ibuprofen, naproxen 等）治療，若疼痛和運動量有關，可考慮在運動前後各一小時，投予普拿疼藥物預防。

某些疼痛會和運動量特別有關，其疼痛較生長痛劇烈，在一天的每個時候都可能發生，局部並無明顯病兆時，要再注意以下病因：

（一）關節活動度過大 （hypermobile joint）：

這些小朋友好像橡皮人一樣，關節很柔軟，可做高難度動作。平常可做重量訓練來強化關節力量，便可改善運動所造成疼痛。

（二）扁平足 （pes planus）：

扁平足容易造成踝、膝或髖關節甚至下背部扭傷，因而導致運動耐受性變差，容易疲勞或酸痛。此種情形，可利用扁平足鞋墊加以改善。而造成扁平足的原因也很多，嚴重程度與臨床表現亦可能相差甚多，還是需要專業評估才好。

（三）長短腳（leg length discrepancy）：

短腳在一、兩公分以內，容易被忽略，但卻會產生孩童良性痛，這類小孩在初學走路時，表現動作即較遲緩。年齡稍長時，亦會因長短腳而產生腳痛或下背痛症狀，早期可將短側墊高治療。

雖然大部分幼兒下肢疼痛均可歸屬於生長痛，不過，如果有下列情況發生時，一定要很小心：（一）疼痛的部位固定；（二）只限一腿疼痛；（三）每天都痛，白天也痛；（四）外觀上有變化，如皮膚顏色改變、腫脹變形、局部壓痛或表皮溫度升高甚至發燙等時，就必須徹底查明病因所在，把腫瘤、各種不同組織的發炎、骨折或其他外傷所致的疼痛排除掉，以免延誤醫治。

有許多家長總覺得看醫師不照 X 光檢查，不會覺得安心，事實上骨科醫師都受過嚴格的專科醫師訓練，若有問題會主動安排照 X 光或其他更進一步檢查，況且很多疾病並無法利用 X 光檢查來診斷，犯不著亂槍打鳥式的照 X 光，使幼兒承受不必要的輻射劑量。

此外，幼兒疼痛的原因亦可能是多方面因素造成的，心理層面的影響也要考慮進去，複雜的病情須要不同的專家與家長合作才有可能圓滿解決問題，千萬不要輕忽兒童所呈現出來的問題。

骨科部主治醫師　王廷明
骨科部主治醫師　黃世傑

NTUH