

淺談兒童生長痛

◎林口長庚關節重建骨科主治醫師 楊文一



生長痛的定義其實相當模糊不清，有人定義為小孩子生長期不定期發作，找不到原因的下肢疼痛。

大約有一到三成的男孩和女孩要經歷一段令他們父母驚恐不安的夜晚時間，因為他們經常反覆在半夜醒來哭腿痛。生長痛通常從 4 歲開始大約要到 8 歲為止。就字面來說，生長痛是生長引起的疼痛。有人認為，在生長發育期的小孩，四肢長骨骨骼在生長加長時，附著在骨骼上的肌肉會受到牽引拉扯而產生疼痛的感覺。如果是這樣的原因，生長速率愈快應該越痛，但是事實上，生長速率最快的時期並不是在 4 到 8 歲之間，而是年紀較小的嬰兒期或年紀較大的青春期！

典型的「生長痛」常見於爸爸媽媽睡到半夜時分，小孩哭喊腳痛驚醒全家，在一陣慌亂揉揉捏捏之後，全家回去睡覺。第二天小孩依然生龍活虎活蹦亂跳，醫師通常也檢查不出什麼異樣。小孩腿部沒有外傷過的傷痕，也看不出外觀有紅腫現象，照 X 光檢查和抽血檢驗也無異常發現。

其實，醫學上沒有「生長痛」這個病名。要使用這個名稱要先詳細檢查，

排除一長串小孩常有的合併疼痛疾病。父母親常擔心的是，會不會是很嚴重的病引起的疼痛（如骨癌）？

典型的「生長痛」鑑別診斷包括全身性的白血病、局部性的類骨骨瘤；非典型的「生長痛」其表現稍微不同，如有經常性位置不明的下肢疼痛。則要注意如脊椎骨閉合不全造成之神經牽扯症，髕關節疾患如波西氏症（Perthes disease）、股骨頭生長板滑脫，膝部之骨軟骨症，足部疾患如變形、柯勒氏症（Kohler's disease）等。

若是不典型的「生長痛」鑑別診斷，則要包括小孩所有會引起疼痛的疾病。詳細的病史、身體理學檢查是不能少的。

「生長痛」的治療上，因為過 10~20 分鐘後自然會好，所以一般是不需要吃藥或其他處置。不過可以局部按摩或用熱敷，安撫小孩心理等。有研究發現，做肌腱伸展運動，改善肌腱延展性，對於生長痛有緩解疼痛的效果。若疼痛嚴重可請醫師開一點止痛藥物等等。

「生長痛」很常見，因此不需太緊張。但也要注意孩子整個疾病的表現，如有合併紅腫、發燒、疼痛持續或加劇時，則不要猶豫，趕快就醫是有必要的。💡