

**CAMFiC**societat catalana de medicina
familiar i comunitària

胫骨结节骨软骨炎

什么是胫骨结节骨软骨炎？

是一种由于生长过快引起的胫骨（小腿骨）隆起处疼痛，一般位于膝盖正下方。这是儿童和青少年在快速生长期进行体育运动时最常见的膝关节疼痛原因之一，尤其多见于需要跑跳的运动项目。

为什么会发生？

可能由于大腿前侧肌肉（股四头肌）过度牵拉所致，这些肌肉通过肌腱附着在膝盖下方的胫骨上。

会有哪些症状？

孩子会抱怨该部位疼痛，程度从轻微不适到严重影响运动能力不等。疼痛可能反复发作持续数年，通常在停止生长发育后自行消失。

如何治疗？

疼痛发作时，运动后应立即冰敷患处。

使用环绕腿部的弹性绷带固定疼痛部位也会有一定的效果。若上述方法无效，应暂时停止导致疼痛的运动，休息几天。如果疼痛严重，医生可能会开止痛药，如布洛芬。

经过数日（有时需数周）休息，待疼痛显著减轻后可逐步恢复运动。

建议加强腿部肌肉锻炼，做好充分拉伸，避免过度训练。



病情会如何发展？

随着孩子年龄增长和生长发育速度减缓，症状将逐渐消失。

虽然胫骨结节可能持续较明显突出，但不会再有疼痛，通常也不会再引发任何问题。

