

少年生長痛 好發三至十二歲孩童

[發表醫師] :張欣如 醫師(復健科)

[發布日期] :2011/11/13

某天傍晚，就讀國小五年級的小軒放學回家，進門梳洗換完衣服後便一屁股地坐在沙發上看電視。正當看到精彩畫面的時候，大腿後側突然不明疼痛，痛到哭喊媽媽。媽媽害怕是急性的韌帶扭傷，緊急帶小軒至附近骨科診所。到了診所，他的疼痛卻又莫名其妙地消失了。之後兩三個月，疼痛斷斷續續出現，經過一連串的檢查，骨科醫師確診為生長痛，擔心的媽媽總算鬆了一口氣。

生長痛好發在三至十二歲的孩童身上，五個人裡面約有一個人會經歷。其實它與『生長』不見得有密切關係，因為真正快速生長的階段，是在十二歲至十八歲，但那時的發生率並不高。目前造成生長痛的原因不明，有研究認為可能與疲勞、過度使用或姿勢不良有關，也有研究認為與孩童本身的情緒相關。不過隨著年齡漸增，生長痛也會自然消失。

一般來說，生長痛好發於傍晚或半夜，但不會發生在清晨。疼痛出現的時間點和日常生活或運動並無太大關聯，經常在一小時或是更短的時間內就得以緩解。發生的部位多在下肢大腿和小腿的肌肉，少發生在關節的部位。與一般肌肉骨骼傷害的差異處是：下肢用力時，疼痛不會加劇，且外觀並無紅腫熱痛等發炎反應；沒有單獨的痛點，未有壓痛或敲痛的情形產生，而白天的日常活動也不會引發疼痛，不會只有單邊不舒服。如果確診是生長痛，並不需要特殊療法。只要對患處施予按摩、熱敷，緩和地伸展大腿或小腿的肌肉群或給予些微止痛劑即可。或是在睡前做些簡單的伸展也可以降低疼痛的發生機率。

雖然如此，如果出現下列情形，一定要請專業的醫師確診沒有骨肉癌或是肌肉骨骼相關病變：疼痛部位只限於固定一個地方，局部有紅腫壓痛感；或是已經影響行走的步態，且疼痛感持續沒有消失，就需要立即帶孩童尋求完整專業的評估檢查，以避免錯失治癒的時機。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。