



Wachstumsschmerzen

Fast jedes dritte Kind leidet an episodisch auftretenden Schmerzen in den Beinen, die vorwiegend abends und nachts auftreten. Diese als Wachstumsschmerzen bekannten Beschwerden treten vorwiegend bei Kindern im Vorschul- und Grundschulalter auf und sind trotz ihres häufigen Auftretens ein kaum verstandenes Problem.

Wie äussern sich Wachstumsschmerzen ?

Betroffene Kinder beklagen in der Regel beidseitige Beinschmerzen, welche spätnachmittags, abends oder nachts auftreten und am nächsten Morgen dann wieder wie weggeblasen sind. Je nach Ausprägung können die Beschwerden 1-2 mal monatlich oder gar fast jeden Abend auftreten und mitunter sehr intensiv sein, sodass die Kinder oft weinend aus dem Schlaf erwachen. Dadurch kann die Nachtruhe des Kindes wie auch seiner Eltern regelmässig gestört sein.

Wachstumsschmerzen sind meist in beiden Beinen, wobei sie abwechselnd auch mal links und rechts auftreten können. Das Kind kann den Schmerz nicht genau mit einem Finger lokalisieren und zeigt meist auf ein grösseres Areal. Selten können solche Beschwerden auch in den Armen oder Rücken auftreten. Die Schmerzen können einige Minuten bis Stunden dauern. Ein gehäuftes Auftreten der Beschwerden wird nach verstärkter körperlicher Aktivität beobachtet.

Sind die Beschwerden derart wie oben geschildert, sind keine weiteren Abklärungen notwendig.

Vorsicht geboten ist bei:

- Auftreten der Schmerzen immer nur auf derselben Seite
- Sichtbare Veränderung der betroffenen Körperstelle von aussen
- Schwellung eines Gelenkes
- Hinken
- Fieber

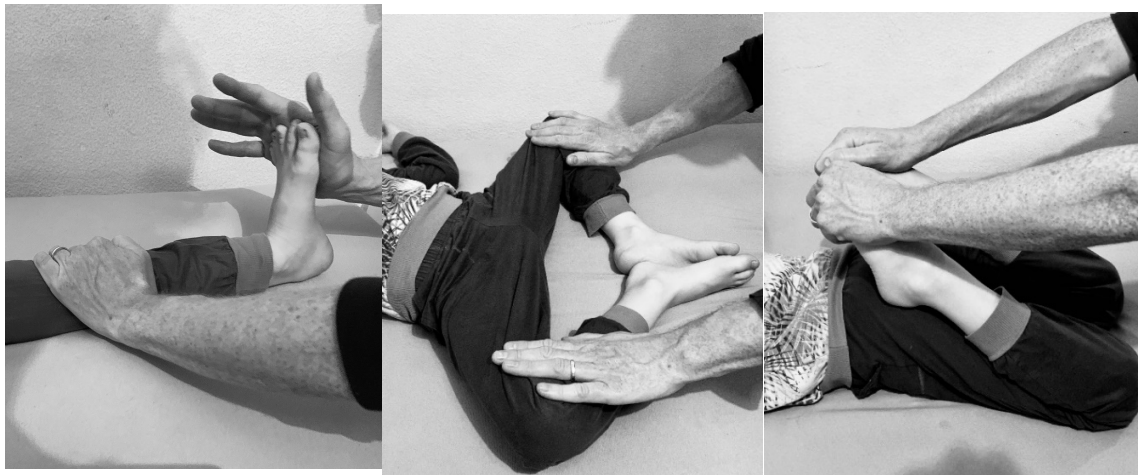
Diese Zeichen können auf eine andere Ursache hindeuten und sollten weiter ärztlich abgeklärt werden. Bei unklaren Fällen ist es hilfreich vor einer Arztkonsultation ein Schmerztagebuch zu führen um genau zu wissen, auf welcher Seite und an welchem Ort die Beschwerden jeweils auftreten. Nicht verwechselt werden sollten Wachstumsschmerzen mit anderen Erkrankungen, welche speziell während des Wachstums auftreten können wie zum Beispiel der Morbus Osgood-Schlatter, eine Überlastung im Bereich des Kniescheibenbandansatzes. Diese werden im Volksmund oft auch unter dem Begriff Wachstumsschmerzen bezeichnet.

Was kann man dagegen tun?

Meist werden die Beschwerden bereits ausreichend gelindert, wenn die schmerzhafteste Stelle mit Bodylotion oder einer wärmenden Salbe massiert wird. Einige Kinder mögen auch eine Wärmflasche im Bett. Eine ursächliche Therapie für diese Beschwerden ist leider nicht bekannt. Auch eine Verbindung zu Plattfüssen, welche in diesem Alter noch häufig bestehen, konnte nicht gefunden werden. Im Falle eines

Vitamin D-Mangels, kann die Gabe von Vitamin D-Tropfen das Auftreten von Beschwerden lindern. Auch andere Nahrungsergänzungen wie zum Beispiel Magnesium oder Eisen wurden schon als erfolgreich beschrieben. Zudem hat sich auch die Durchführung eines abendlichen Dehnprogrammes als nützlich erwiesen, um das Auftreten der nächtlichen Beschwerden zu reduzieren. Eine Anleitung für ein solches Kurzprogramm finden sie unten. In hartnäckigen Fällen, in welchen es zu einem wiederkehrenden Erwachen kommt, ist die Gabe eines Schmerzmittels wie zum Beispiel Paracetamol (Dafalgan®) oder Ibuprofen (Algifor®) sinnvoll und zweckmässig. Zu guter Letzt, ist es immer wieder hilfreich zu wissen, dass diese Art von Beschwerden trotz zahlreicher schlafloser Nächte mit dem Alter seltener wird und nach Ende der ersten 10 Lebensjahre meist verschwindet.

Kurzdehnprogramm:



Erklärung:

Jede der Dehnübungen sollte jeweils 5mal mindestens 10 Sekunden durchgeführt werden. Ziel ist, dass ein kräftiger, aber absolut aushaltbarer Dehnreiz entsteht.

1. Wadenmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur:
 - Mit einer Hand wird der Vorfuss mit den Zehen nach oben gedrückt, mit der anderen Hand das Knie durchgestreckt. Abwechselnd jeweils rechte und linke Seite
2. Adduktoren (Hüftzuspreizer):
 - Beide Hüften werden gebeugt und abgespreizt, die Fussflächen aneinandergelegt. Die Hände drücken die Knie nach unten.
3. Vordere Oberschenkelmuskulatur und Fussheber:
 - Das Kind liegt auf dem Bauch. Die Füsse werden an den Zehen und Fussrücken angefasst und die Fersen zum Gesäss geführt.