

22. Juli 2020

RADIOBEITRAG als Text

Wachstumsschmerzen: Wenn das Großwerden weh tut

Anmoderation:

Für viele Kinder sind sogenannte Wachstumsschmerzen ein unangenehmer Begleiter. Bis zu einem Drittel aller Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren leidet darunter. Kristin Sporbeck hat sich bei Anja Debrodt darüber informiert. Debrodt ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.50 Minuten

Anja Debrodt:

Wachstumsschmerzen äußern sich durch brennende, ziehende oder stechende Schmerzen an Ober- und Unterschenkeln, an den Waden, Kniekehlen oder Armen. Typischerweise treten die Schmerzen auf, wenn die Kinder zur Ruhe kommen und dauern wenige Minuten bis zu einer Stunde an. Besonders heftig sind sie, wenn die Kinder tagsüber herumgetobt haben. Meistens tut es den Kindern in der Nähe des Kniegelenks oder im Bereich des Knöchels weh, aber nicht in den Gelenken selbst.

Text: erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Nach einer quälenden Nacht sind die Schmerzen dann am Tag drauf wie weggeblasen.

Anja Debrodt:

Die Ursachen sind bis heute nicht geklärt. Vermutet wird, dass der Schmerz durch Spannung der Knochenhaut verursacht wird. Der Grund dafür ist, dass das weiche Bindegewebe langsamer wächst als die Knochen. Eine andere Möglichkeit ist ein Ermüdungsschmerz des wachsenden, jungen Knochens. Und auch genetische Faktoren spielen eine Rolle – beispielsweise hat das Kind eine generell höhere Schmerzempfindlichkeit. Außerdem beeinflussen auch psychosoziale Faktoren wie Kummer oder Stress die Schmerzen. Die ganz genaue Ursache, also den Mechanismus, wie der Schmerz entsteht, kennt man bis heute allerdings nicht.

Text:

Bei den meisten Jungen und Mädchen treten die Schmerzen im Vor- und Grundschulalter auf und zwar unregelmäßig – im Schnitt zwei- bis dreimal die Woche. Helfen können Eltern, indem sie trösten und die Beschwerden mit Hausmitteln lindern, so Debrodt.

Anja Debrodt:

Eine Therapie gibt es nicht. Helfen kann aber zum Beispiel eine sanfte Massage der schmerzenden Stelle mit kreisenden Bewegungen und Körperlotionen oder einem Öl. Manche Kinder empfinden warme Wickel oder eine Wärmflasche als angenehm, andere haben lieber einen kühlen Umschlag. Schmerzmittel sollten Eltern nur in Absprache mit dem Arzt verwenden.