

Wachstumsschmerzen

Wer Kinder im Grundschulalter hat, kennt vielleicht das Problem: sobald die Kleinen im Bett sind, klagen sie über Schmerzen in den Beinen. Manchmal treten sie beidseitig auf, manchmal nur an einer Seite, die Seite kann auch wechseln. Am nächsten Morgen sind die Schmerzen verschwunden, die Kinder bewegen sich wieder ganz normal und können auch Sport treiben.

Bis heute ist die Ursache von Wachstumsschmerzen völlig unklar. Es gibt verschiedene Theorien, warum die Schmerzen entstehen: Überlastung, zu rasches Wachstum, ungleiches Wachstum von Knochen und Weichteilen, wodurch die Knochenhaut unter Spannung gerät oder unzureichender Schlaf, der die Regeneration des Körpers negativ beeinflusst. Bisher konnte aber keine dieser Theorien wissenschaftlich bestätigt werden.

Typisch für Wachstumsschmerzen ist, dass sie in Ruhephasen, also meist abends oder nachts, auftreten und nicht bei Bewegung oder körperlicher Anstrengung. Die Kinder klagen über brennende, ziehende oder klopfende Schmerzen in den Waden, Kniekehlen, Schienbeinen oder der Vorderseite der Oberschenkel.

Solange die Schmerzattacken nur abends oder nachts auftreten und am nächsten Tag vorbei sind, besteht kein Grund zur Sorge.

Unbedingt zum Kinderarzt gehen sollte man aber, wenn das Kind auch tagsüber über Schmerzen klagt oder bei Bewegung Schmerzen hat.

Auch Fieber, Müdigkeit, Nachtschweiß, Gewichtsverlust oder steife Gelenke am Morgen sind Warnzeichen, die man nicht mit Wachstums-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

schmerzen abtun darf. Hier muss der Kinderarzt die Ursache abklären.

Für die Diagnose „Wachstumsschmerzen“ gibt es keinen Test. Sie wird aufgrund der Symptomatik und nach Ausschluss anderer Erkrankungen (wie Rheuma, Knochenentzündungen oder bösartige Veränderungen) gestellt. Auch gibt es keine spezielle Therapie.

Wichtig ist, das Kind ernst zu nehmen, zu beruhigen und zu trösten.

Vielen tut Wärme in Form einer lustigen Kinderwärmflasche oder eines Körnerkissens gut.

Diese gibt es auch als Plüschtiere, die zusätzlich Trost spenden. Andere Kinder bevorzugen eher Kühlpads oder kühle Umschläge.

Eine Massage wird meist als sehr angenehm empfunden. Bei sehr starken Schmerzen kann man nach Absprache mit dem Kinderarzt auch mal Paracetamol oder Ibuprofen einsetzen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**