



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Groeipijn
bij kinderen

Inhoud

1. Oorzaak groeipijn.....	5
2. Andere aandoeningen uitsluiten.....	5
3. Wat kan je doen?.....	6
4. Contactgegevens bij vragen.....	7
5. Persoonlijke notities.....	7

Bijna één op vijf kinderen heeft 's nachts wel eens pijn in de benen. Ze kunnen niet slapen en maken hun ouders wakker. Na enige tijd verdwijnt de pijn, maar enkele dagen later is het weer zover. Omdat er verder niets abnormaals aan de kinderen te bespeuren valt, wordt dit meestal 'groeipijn' genoemd. Deze pijn heeft nochtans niets met groeien te maken. Wat er dan wél aan de hand is, is echter niet bekend.

Groeipijnen komen vooral voor tussen vier en acht jaar, maar ze kunnen op elke leeftijd opduiken. De kinderen liggen meestal reeds enige tijd in bed vooraleer de pijn opkomt. Gewoonlijk heeft het kind pijn in beide benen, dikwijls in de onderbenen, maar ook in de dijen. Sommige kinderen klagen ook van pijn in de schouders of de armen. De pijn situeert zich schijnbaar diep in de spieren.

De pijn houdt het kind vaak uit de slaap of belet dat het inslaapt. Het kind komt uit bed, gaat naar de ouders die een of andere 'behandeling' verzinnen en bijvoorbeeld wat over de pijnlijke benen wrijven. Na enkele minuten neemt de pijn af en kan het kind opnieuw naar bed. Gewoonlijk hebben deze kinderen geen andere problemen. Gedurende de dag zijn ze volkomen in orde en spelen, lopen en springen zoals alle andere kinderen. De pijn 's nachts blijft stabiel en verergert niet.

Als de ouders met hun kind naar de arts stappen, vindt deze meestal niets. De kinderen houden ook niets aan de pijnen over en hebben als volwassene volkomen normale benen, schouders of armen.

Het patroon waarmee groeipijn verschijnt, kan sterk verschillen. Soms heeft het kind meerdere nachten na elkaar pijn en daarna nooit meer. Soms steekt de pijn maandenlang zeer regelmatig, bijvoorbeeld dagelijks, op. Het kan echter evengoed gebeuren dat de pijn tussen de aanvallen in dagen, weken of zelfs maanden wegblijft. Doorgaans verdwijnt de pijn na enige tijd spontaan. Sommige kinderen ondervinden nadien nog eens last tijdens de tienerjaren.

1. Oorzaak groeipijn

Wat de oorzaak van deze pijn is, weet men niet. Groeien op zich doet geen pijn. Het grootste gedeelte van de lengtegroei vindt plaats vanuit de groeischijven boven en onder de knie. Kinderen met groeipijn klagen nochtans slechts zelden van pijn in de knie. Bovendien komen de meeste klachten van groeipijn voor in een periode waarin de groeisnelheid eerder laag ligt.

2. Andere aandoeningen uitsluiten

Groeipijnen kan men vrij gemakkelijk van andere aandoeningen onderscheiden doordat ze nooit gepaard gaan met andere duidelijke symptomen, zoals bijvoorbeeld gewrichtspijn, huiduitslag, koorts, een wonde, een zwelling op de plaats van de pijn ... Is dit wel het geval, als de pijn zich bv. duidelijk in de heup, de knie of de voet situeert, dan wijst dit gewoonlijk op een andere aandoening.

We geven enkele voorbeelden.

- Een typisch voorbeeld is een voorbijgaande vochtuitstorting in de heup (transiënte synovitis). Meestal vindt men hiervoor geen oorzaak, maar de vochtuitstorting laat ook geen restletsels na.
- De ziekte van Legg-Calvé-Perthes of avasculaire necrose van de heupkop komt tussen vier en acht jaar voor en kan beginnen met vage klachten in de bovenbenen. Hierbij sterft om onduidelijke redenen een deel van de kop van het dijbeen af. Gewoonlijk herstelt dit letsel zich bij kinderen nog spontaan, maar de heup blijft toch vaak misvormd.
- Bij de ziekte van Köhler doet zich een avasculaire necrose voor in een van de beenderen van de voet. Dit geeft ook klachten die in de voet gelokaliseerd zijn. Deze aandoening is echter goedaardig, de necrose wordt vervangen door nieuw bot en er zijn geen restletsels. Het volledige herstel kan meerdere maanden duren. Ondertussen kan het kind normaal verder aan sport en dergelijke blijven doen indien dit geen bijkomende pijn veroorzaakt. Is dit wel het geval dan moet het kind het wat kalmer aan doen. Bij felle pijnen wordt eventueel zelfs tijdelijk een gips aangelegd.
- Ondefinieerbare pijnen in de ledematen kunnen soms veroorzaakt worden door een ernstige aandoening, zoals bv. leukemie. Dit is echter zeldzaam.

Ongevallen of infecties veroorzaken doorgaans ook erg duidelijke symptomen, zoals een goed gelokaliseerde, vrij constante pijn, ook overdag. Verder is er in dat geval meestal ook sprake van zwelling, roodheid en, bij infectie, van koorts.

Nachtelijke krampen zijn ook uitgesloten. Bij nachtelijke krampen kan men immers voelen hoe de spieren pijnlijk gespannen zijn. Bij groeipijn voelen de spieren normaal aan.

Kinderen met **platvoeten** of **X-benen** of **zwaarlijvige kinderen** hebben iets vaker last van pijn die sterk op groeipijn lijkt. Vermoedelijk speelt de overbelasting van sommige spieren hierin een rol. Zij hebben vaak meer constant last van de pijn. Steunzolen kunnen dan helpen.

3. Wat kan je doen?

Indien het werkelijk om groeipijnen gaat en er geen oorzaak voor de pijn lijkt te zijn, dan is een behandeling niet nodig. Een lichte massage door vader of moeder is meestal voldoende. Er is uiteraard ook niets tegen onschuldige middeltjes zoals bijvoorbeeld rekoefeningen of een warm bad voor het kind gaat slapen, indien men de indruk heeft dat deze helpen. Indien het kind zeer regelmatig pijn heeft, kan men overwegen om het 's avonds een lichte pijnstillertje te geven, bijvoorbeeld op basis van paracetamol of aspirineachtige middelen.

Indien de pijn niet weggaat of je je ongerust maakt, doe je er echter goed aan een arts te raadplegen.

Uit:UZ-gezondheidsbrief nr. 55/96 – Universitaire Ziekenhuizen K.U. Leuven 'Nieuwsbrief over ziek zijn, voorkomen en genezen'

