

Боли роста у детей. Болеем или растем?

Достаточно часто родители сталкиваются с ситуацией, когда ребенок просыпается ночью во сне и жалуется на боль в ногах. Причем, эти болезненные проявления могут быть такой интенсивности, что вызывают слезы и выраженное беспокойство. Попробуем разобраться, что это – болезнь или временные неприятные ощущения, связанные с ростом ребенка.

Причины и механизмы появления этой проблемы медициной до конца не изучены. Наиболее популярны две основные теории. Сторонники первой связывают появление таких болей с периодами интенсивного роста детей, когда происходит быстрое увеличение длины костей нижних конечностей, что вызывает натяжение надкостницы и мышечных волокон, растущих более медленно,



и, как следствие, раздражение болевых рецепторов. По мнению других врачей, боли связаны с большими нагрузками на незрелые растущие мышцы, связки и суставы из-за того, что дети постоянно находятся в движении. Кроме того, боли роста могут рассматриваться как вариант психо-соматической патологии в результате какой-то конфликтной, стрессовой ситуации в семье. Но в любом случае эти ощущения наблюдаются именно в периоды наиболее активного роста ребенка и после бурного, активно проведенного дня со значительными физическими нагрузками.

Известно, что ребенок растет скачками. Особенно интенсивные периоды физиологического вытягивания, когда за несколько месяцев рост может увеличиться на 10-15 сантиметров приходится на 5-7 лет, 9-10 лет, следующий этап совпадает с периодом полового созревания 12-13 лет и продолжается до 18-20 лет. Наиболее распространено это состояние в возрасте 6-11 лет, но встречается и в другие периоды.

Днем, пока ребенок находится в движении, его ничего не беспокоит. Боль, как правило, появляется вечером или ночью. У одних детей она слабо выражена, у других может быть достаточно сильной и вызывать плач и беспокойство. Утром ребенок всегда чувствует себя хорошо. Чаще всего болят мышцы голеней и бедер, области коленных суставов и ступни. Характерным признаком является летучесть болей: сегодня болит коленка, завтра голень, послезавтра бедро. Они непостоянны, тянущие, ноющие по характеру, проходят самостоятельно или после небольшого массажа. **Боли роста не являются болезнью и бесследно проходят со временем.**



Однако, необходимо помнить, что причиной болей в ногах у ребенка, могут быть и серьезные проблемы со здоровьем, требующие тщательного обследования и лечения. Боли могут быть проявлением ушибов и переломов, заболеваний позвоночника и суставов, симптомами ангины, инфекционных болезней, заболеваний сердца и других органов и систем.

Любой ребенок, который испытывает боль утром или в течение дня, у которого боли сопровождаются синяками, припухлостями, отеками, покраснением и воспалением, повышением температуры тела или ограничением движений конечностей, судорогами, хромотой, а также ухудшением общего состояния, появлением слабости, ухудшения аппетита, требует проведения полного медицинского обследования.

Если ребенок обследован, травмы и заболевания исключены, и его состояние – это, все-таки, боли роста, то нужно знать, что делать и как помочь в этот период.

Во-первых, в фазы активного роста организму особенно необходимы белок, витамины А и Д, кальций, магний, железо, фосфор. Поэтому в рационе ребенка обязательно должны быть такие продукты как: мясо, рыба, печень, яйца, молочные продукты, разнообразные злаки, бобовые, большое количество овощей и фруктов.

Во-вторых, детям очень важен полноценный сон, так как главный гормон роста соматостатин синтезируется именно во сне. Поскольку на появление болей в ногах влияют и внешние факторы, стрессы, переживания, ребенку очень важна спокойная, доброжелательная обстановка, яркие положительные впечатления, позитивные эмоции.

При болевом приступе ребенок может испугаться, поэтому очень важно успокоить его, объяснить, что ничего страшного не происходит, приласкать, поговорить. Иногда этого бывает достаточно.

Применяют растирание и поглаживания конечностей, легкий массаж, похлопывания, пощипывания. Массаж улучшит кровообращение в конечностях. Хорошо помогают согревающие процедуры: теплое полотенце или грелка, теплая ванна или обливания ног, можно надеть теплые гольфы. Возможно применение легких согревающих мазей. Иногда помогают горчичники на икры на 2-3 минуты. Хотя другим детям наоборот помогают холодные обтирания и обливания, а тепло лишь усиливает боль. Некоторым помогают упражнения «велосипед» или «березка». Можно просто попрыгать, пройтись по квартире. При очень сильных болях возможно применение детских болеутоляющих по назначению врача.

Нужно пробовать разные способы, чтобы найти тот, который поможет вам.

Боли роста – это неприятное состояние, дискомфортное, но не опасное и временное. Это значит, что ребенок активно растет и развивается. Помогите ему пережить эти периоды более спокойно и менее болезненно.

Сарычева Л.В.
врач-методист ГКУЗ НСО РЦМП