

## Groeipijn

### Wat is het?

Met groeipijn wordt pijn in allebei de benen bedoeld die soms aan het einde van de dag, maar vooral 's nachts optreedt. Dit kan zeer hinderlijk zijn. Ongeveer 10% van de kinderen in Nederland heeft wel eens last van groeipijn, meisjes meer dan jongens. Kinderen tussen de 4 en de 10 jaar hebben het meest last. Hoe groeipijn ontstaat en of het echt iets met groeien heeft te maken, is niet duidelijk.

### Hoe herkent u het?

Uw kind heeft overdag nergens last van. 's Nachts wordt het huilend wakker en heeft pijn in zijn beide benen, meestal rondom de knieën of in de scheenbenen. Uw kind kan ook klagen over pijn diep in de spieren van beide kuiten of dijbenen. De pijn kan continu aanwezig zijn of in aanvallen komen. Groeipijn komt wat vaker voor na een drukke dag waarop uw kind veel heeft gelopen. Hoe vaak het voorkomt is per kind verschillend. Gemiddeld ontstaat het een aantal keren per week. Van belang is om te weten dat bij groeipijnen uw kind soms dagen tot zelfs weken ook helemaal géén last kan hebben.

### Hoe ontstaat het?

De meningen over het ontstaan van groeipijn zijn verschillend. Sommigen denken dat de groeipijn ontstaat doordat spieren, wanneer het kind groeit, worden uitgerekend en aan de botten trekken. Anderen beweren dat groeipijn het gevolg is van veel activiteit. De spieren zwellen dan op en drukken op gevoelige structuren in het been. De meesten denken dat groeipijnen niks met groeien te maken hebben. Hoe het ook zij, in elk geval is door onderzoek aangetoond dat er geen structurele afwijkingen in het been te vinden zijn bij kinderen met groeipijn.



### Wanneer naar de huisarts?

Als u vermoedt dat uw kind last heeft van groeipijn, hoeft u niet naar de huisarts. Als uw kind echter een van de volgende symptomen vertoont kunt u beter wel een afspraak maken bij uw huisarts:

- uw kind heeft slechts pijn in één been;
- uw kind heeft koorts en u kunt dit niet verklaren;
- uw kind heeft niet alleen 's nachts maar ook overdag last van pijnklachten;
- uw kind heeft langer dan een half jaar last;
- uw kind heeft zoveel pijn dat het zijn been niet meer goed kan bewegen;
- uw kind heeft meer pijn als het zijn/haar been beweegt;
- uw kind heeft pijn in de gewrichten (heupen, knieën).

### Wat kunt u er zelf aan doen?

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om de pijn van uw kind te verlichten.

### Wrijven

Groeipijn wordt minder als u over de benen van uw kind wrijft. Kinderen kunnen meestal erg goed aangeven wat ze prettig vinden.

### Strekken

De benen strekken, kan de pijn verminderen. U kunt uw kind hiervoor plat op bed in ruglig leggen en dan de benen één voor één langzaam optillen. Let daarbij op dat de knie gestrekt blijft en de voet maximaal in spitsstand gebogen. Herhaal dit ongeveer 10 keer.

Een andere oefening: leg het kind in buiklig op bed met gestrekte benen. Til een been op terwijl u de knie met uw hand gestrekt houdt. Met uw andere hand trekt u de tenen van het kind richting zijn knie. Dus nu wordt de knie gebogen. Maak in deze houding een aantal lichte trekbewegingen, alsof u het been er af trekt. Herhaal de oefening drie keer per dag.

### Warmte

De pijn wordt minder als u de benen warm maakt. Dit kunt u doen met een kruik of met warme doeken.

### Pijnstillers

De pijn kan zo hevig zijn, dat u uw kind een pijnstiller kunt geven. Paracetamol is voor kinderen het beste.

### Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Groeipijn is volkomen onschuldig. Binnen twee jaar heeft uw kind er meestal geen last van meer van.

CURA  
FYSIOTHERAPIE

PCCT  
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie  
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634  
2132 MK Hoofddorp  
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299  
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl  
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl