

Kako pomoći djeci s bolovima rasta

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 22 Svibanj 2018 10:21

Objavljeno: Utorak, 22 Svibanj 2018 10:21

Djeca katkad intenzivno rastu u snu i to zna biti bolno. Maleni se često žale na bolove rasta, u koljenima ili potkoljenici, uvečer ili tijekom noći. To se događa kada kosti rastu i 'govore' mišićima da se i oni moraju izdužiti. Ako mišić presporo reagira, proces može biti bolan.

Djeci često pomaže kada roditelji nježno masiraju bolno područje. Njemački pedijatri kažu da nekoj djeci pomažu i ledeni oblozi.

Ali ako bol potraje duže od dva tjedna u kontinuitetu, roditelji moraju dijete odvesti liječniku.

Isto vrijedi i ako bol ne jenja danju ili ako je povezana s oteklinama ili s crvenkastima mrljama. To, naime, mogu biti simptomi prijeloma ili dječjeg artritisa.

Djeca imaju najmanje dva perioda ubrzanog rasta, od četvrte do sedme godine i pred kraj puberteta.

Kod neke djece postoji još jedan period između dva navedena, no to je vrlo individualno. U tim razdobljima koštani sustav, zahvaljujući simultanom rastu više dugih kostiju, rezultira istezanjem mekih tkiva. Zbog toga se bolovi rasta nerijetko pripisuju prebrzom rastu i rastezanju fascija (tankih ovojnica koje prožimaju cijelo tijelo), ligamenata i "smrznutog" ramena, odnosno u nemogućnosti da prate nagli rast kostura.

Bolovi rasta ponekad su posljedica napora mišića da stabilizira obično labave i nestabilne zglobove kod hiper mobilne djece u trenutku kad se tijekom brzoga rasta "raštima" koordinacija pokreta.

Ortopedi savjetuju roditeljima da prije nego što zaključe da njihovo dijete boluje od rasta, konzultiraju liječnika koji će napraviti anamnezu, a po potrebi i druge dijagnostičke metode, poput ultrazvuka, skeniranja ili magnetne rezonancije. Svrha je isključiti sve ostale potencijalne uzroke.

Djeca koja osjećaju bolove rasta mogu se baviti svim fizičkim aktivnostima, ako one ne utječu na jačanje bolova. Liječnici se slažu da je uvijek veća šteta od toga što se dijete ne bavi fizičkom aktivnošću nego ona koja bi mogla nastati od eventualnih posljedica kretanja. Poželjne su sve vrste kretanja, od igre, šetnje ili organizirane rekreacije.

(Hina)

Kako pomoći djeci s bolovima rasta

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 22 Svibanj 2018 10:21

Objavljeno: Utorak, 22 Svibanj 2018 10:21

