Bolovi rasta: Kako roditelji mogu pomoći?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 24 Rujan 2019 09:20
Objavljeno: Utorak, 24 Rujan 2019 09:20

Ako se vaše dijete navečer ili noću žali na bolove u nozi, velika je vjerojatnost da se radi o klasičnom slučaju bolova rasta.

Ta će probadajuća bol najčešće proći do jutra, ali djetetu je to slaba utjeha, kažu njemački pedijatri.

Želite li mu malo ublažiti bol, pokušajte s blagom masažom listova i bedrenih mišića. Pedijatri kažu da može pomoći i stavljanje leda na mišiće, ali i vruća kupka za opuštanje.

Fenomen bolova rasta, koji liječnicima još uvijek nije u potpunosti jasan, pogađa oko trećinu djece u dobi od tri do 12 godina. Najčešće zahvaća prednji dio potkoljenice, koljena i listove.

Istraživanja su pokazala da povećana fizička aktivnost danju može rezultirati češćim simptomima bolova rasta noću, pa se ponekad preporučuje i češći odmor.

No bolove rasta ne treba pripisivati drugim problemima. Ako se dijete uz bolove noću i znoji, pojavljuje se oticanje, ima groznicu, ako roditelji zamijete promjene na koži ili ako gubi na težini, vjerojatno su u pozadini drugi razlozi jer se radi o simptomima koji se smatraju atipičnim za bolove rasta .

Roditelji bi u takvim slučajevima trebali posjetiti liječnika kako bi se isključile druge bolesti poput reumatizma ili bakterijske upale.

(Hina)



Phoca PDF