

# Kind im Wachstum: Tipps für die Eltern

Über Generationen haben Eltern ihren Kindern in diesem Punkt offenbar Unrecht getan: Das Wachstum kann sehr wohl schmerzhaft sein. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Der Münchner Orthopäde Dr. Felix Söller erklärt, warum die Diagnose gar nicht so einfach ist und was den Kindern in dieser zwar unangenehmen, aber harmlosen Phase guttut.

Inzwischen ist der Wachstumsschmerz ein anerkannter Beschwerdekomples. Kinder beschreiben die Schmerzen als dumpf, brennend oder ziehend, andere Auffälligkeiten wie eine Schwellung oder Überwärmung gibt es nicht.

Meist sind es die Beine, die betroffen sind – etwa an der Vorderseite der Oberschenkel, die manchmal bis hinauf in den

unteren Rücken ziehen. Aber auch unterhalb der Kniescheibe oder in der Kniekehle, entlang der Schienbeine oder in den Waden machen sich Wachstumsschmerzen bevorzugt bemerkbar. „Typischerweise tritt der Schmerz am Abend auf, wenn das Kind zur Ruhe kommt. Oder es schreckt wegen der Beschwerden nachts aus dem Schlaf auf. Am nächsten Morgen

ist dann alles wieder gut“, erklärt der Münchner Orthopäde vom MVZ im Helios Dr. Felix Söller.

Wachstumsschmerzen machen sich häufig das erste Mal mit Einsetzen der Pubertät bemerkbar. Aber es kann auch schon die Kleinen und Kleinsten treffen: „Etwa ein Drittel ist deutlich jünger als zwölf Jahre“, weiß Dr. Söller. Bis heute ist unklar, was genau die Schmer-

zen hervorruft. Erklärungsansätze, wonach z. B. kindliche Knochen rasch ermüden und dann mit Schmerzen reagieren, die Knochenhaut in einem Wachstumsschub schmerzhaft unter Spannung gerät oder die vermehrte Produktion von Wachstumshormonen in der Nacht verantwortlich ist, sind nicht belegt.

Hinzu kommt: „Diagnostizieren lässt sich der Wachstumsschmerz praktisch nur, indem wir andere infrage kommenden Ursachen sicher ausschließen konnten“, so Dr. Söller. Das bedeu-

tet nicht, dass eine ärztliche Untersuchung unnötig ist. Im Gegenteil: „Jeder kindliche Schmerz, der länger andauert oder ohne erkennbare Ursache immer wieder auftritt, sollte ärztlich abgeklärt werden – auch um sicherzustellen, dass keine schwerwiegende Erkrankung dahintersteckt.“

Die gute Nachricht: Obwohl Wachstumsschmerzen sehr unangenehm sein können, sind sie absolut harmlos und hören spätestens mit dem Wachstumsabschluss von selbst auf. So lange sollten Eltern ihrem Kind tröstend zur Seite stehen, die schmerzenden Regionen sanft mit kreisenden Bewegungen massieren. „Bewährt haben sich auch Wärmflasche oder Coldpack – je nachdem, was das Kind als angenehmer empfindet“, empfiehlt Dr. Söller.

schae./Fotos: MVZ im Helios, Mauritius Images



**Dr. Felix Söller**

Facharzt für Orthopädie  
und Sportmedizin  
MVZ im Helios München