



Dolori di crescita

Quasi un bambino su tre soffre periodicamente di dolori alle gambe, che sopraggiungono soprattutto di sera e di notte.

Questi disturbi, noti con il nome di « dolori di crescita », interessano soprattutto bambini in età prescolare o in età di scuola elementare. Nonostante la frequente comparsa, essi sono un problema non ancora del tutto compreso.

Sintomi dei dolori di crescita:

I bambini affetti tipicamente lamentano dolori in entrambe le gambe, che insorgono nel tardo pomeriggio, di sera o nella notte e risultano svaniti la mattina dopo. La frequenza dei dolori varia tra 1-2 volte al mese fino ad ogni giorno e possono risultare molto intensi al punto che i bambini si svegliano piangendo. Per questo motivo il riposo notturno del bambino come anche quello dei suoi genitori viene regolarmente disturbato.

I dolori di crescita si manifestano maggiormente nelle gambe e possono alternativamente comparire sia a sinistra che a destra.

Il bambino non riesce tipicamente a localizzare il dolore con un dito e mostra un'area più grande.

Raramente i dolori possono essere localizzati anche alla schiena o alle braccia.

I dolori possono durare da pochi minuti fino ad alcune ore. Si è potuto osservare un aumento dei dolori dopo attività fisica intensa.

Se la sintomatologia corrisponde alla descrizione qui sopra, non sono necessari ulteriori accertamenti.

Raccomandazione e precauzione:

- Localizzazione dei dolori sempre e solo su un lato
- La zona interessata risulta visibilmente cambiata
- Gonfiore dell'articolazione, zoppia, febbre

Questi segni possono essere dovuti ad altre patologie e necessitano approfondimenti da parte di un medico specialista.

In casi non chiari può essere d'aiuto scrivere un diario del dolore da portare alla consultazione medica, per sapere esattamente quando, su quale lato ed in quale luogo si manifestano i dolori.

I dolori di crescita non devono essere confusi con altre patologie come per esempio il "Morbus Osgood-Schlatter" un sovraccarico dell'inserzione tendinea della rotula, che nel linguaggio popolare viene chiamato anch'esso dolore di crescita.

Cosa si può fare per migliorare questi dolori?

Nella maggior parte dei casi, i dolori vengono alleviati da massaggi con una lozione oppure con una crema riscaldante. Alcuni bambini trovano sollievo con una borsa dell'acqua calda nel letto. Una terapia causale contro i sintomi purtroppo non si conosce. Non si è trovato nemmeno un nesso con i piedi piatti, che sono spesso presenti a quest'età. Nel caso di una mancanza di vitamina D, essa può essere sostituita per attenuare la comparsa dei sintomi. Oltre a ciò, per ridurre i disturbi notturni, risulta utile fare degli esercizi di stretching. Qui sotto, troverete delle istruzioni per un breve programma di stretching.

Nei casi ostinati, in cui il riposo viene ripetutamente disturbato, è sensata e appropriata la somministrazione di un analgesico come per esempio il paracetamolo (Dafalgan®) oppure l'ibuprofene (Algifor®). Infine è sempre importante sapere che, malgrado le notti insonni, con l'età i sintomi si fanno più rari e verso la fine dei 10 anni del bambino scompaiono.

Spiegazione del programma di stretching:



Ogni esercizio deve essere ripetuto almeno 5 volte per 10 secondi. L'obiettivo è di raggiungere una sensazione di stiramento forte, ma assolutamente sopportabile.

1. Muscolatura del polpaccio e della coscia posteriore:
Con una mano si tiene e si spinge la parte anteriore del piede verso l'alto, con l'altra mano si mantiene il ginocchio in estensione. Alternare l'esercizio a destra e sinistra.
2. Muscoli dell'anca (adduttori):
Le anche vengono piegate e divaricate, le piante dei piedi rimangono unite. Le mani premono le ginocchia verso il basso.
3. Muscolatura della coscia anteriore e estensori del piede:
Il bambino giace in posizione prona. I piedi vengono tenuti per le dita e i talloni spinti verso le natiche.