**Боли роста в ногах у детей, подростков — как помочь ребенку?**

 В медицинских кругах такая клиническая единица как «боли роста» вызывает массу споров. Принято считать, что «боль роста» — это диагноз исключения. Ведь дети и подростки начинают предъявлять жалобы на боли в ногах без видимых на то причин. Ребенок не был травмирован, и после обследования, у него не было выявлено никаких органических заболеваний. Почему же во время сна и в состоянии полного покоя, он периодически страдает от болей в нижних конечностях? Причем эти боли носят «летающий» характер. То у ребенка болит колено, то голень, то боль концентрируется в области бедра.

**Причины**

 Боли роста, как правило, беспокоят детей в возрасте от 3 до 15 лет. Именно в это время дети стремительно растут. В основном этот рост осуществляется за счет нижних конечностей. Однозначного мнения по поводу появления этих болей у медиков нет.

* Одни специалисты считают, что причиной их появления становится неоправданно высокая нагрузка на неокрепший мышечный и костный аппарат ребенка.
* Другие уверены, что причиной является слишком стремительное увеличение длины ног, в результате чего происходит натяжение сухожилий и мышечных волокон. Что и приводит к появлению довольно сильной боли.

**Какие симптомы сопровождают боли роста у детей и подростков?**

* Как правило, ***ночные боли*** могут усиливаться, при увеличении физической нагрузки днем. Дети могут рассказывать про боль под коленями, в лодыжках, на внешней поверхности бедер.
* Нередко можно наблюдать ***мышечные судороги*** в ногах.
* Некоторые дети жалуются на ***онемение мышц или скованность при ходьбе***.
* Чаще всего ***«боли роста» локализуются в икрах, бедрах и ступнях***. Они могут возникать попеременно, то в бедре, то в одной ступне, то в другой, то в правой, то в левой ноге. Болевые приступы недолговременны, они не причиняют никакого вреда и проходят самостоятельно.

**Почему боли роста отсутствуют днем, а проявляются ночью?**

 Днем дети ведут активный образ жизни, забывая о ночных «приключениях». Даже если у ребенка был довольно сильный болевой приступ ночью, утром он будет прекрасно себя чувствовать – бегать, прыгать, резвиться.

 Действительно, на боль дети жалуются, когда находятся в полном покое – во время сна или дневного отдыха, сразу после пробуждения. И это вполне закономерно, ведь именно в это время тонус сосудов снижен, а кровоснабжение замедлено. А для физиологического роста костной ткани просто жизненно необходимо хорошее кровоснабжение. Даже при незначительных физических нагрузках кровообращение нормализуется, и кости конечностей получают все необходимое для своего дальнейшего роста. Именно поэтому, при движении во время бодрствования никакие боли детей не беспокоят.

 Отсутствие боли днем медики объясняют тем, что в это время ребенок ведет активный образ жизни, много двигается. Следовательно, его мозг получает массу новой информации, тем самым, отодвигая воспоминания о болевых ощущениях, идущих от натянутых сухожилий и мышц. Ночью, когда ребенок расслаблен, болевые импульсы беспрепятственно доходят до нервных центров и дети просыпаются от ощущения боли в ногах.

**Как отличить боли роста от других заболеваний?**

 Давайте для начала обозначим, в анамнезе каких заболеваний присутствует симптом «боль в ногах»:

* При большинстве ортопедических патологий. А также при болезнях Пертеса и Остуда Шлаттера и др.
* При туберкулезе. Положительная [реакция Манту](http://baragozik.ru/zdorovyj-malysh/proba-mantu-osobennosti-provedeniya-ocenka-rezultatov.html) – повод срочно показать ребенка фтизиатру.
* Ночные боли в нижних конечностях – симптом нейроциркулярной дистонии. В анамнезе данного диагноза также значатся: головные и сердечные боли, бессонница, отдышка и нехватка воздуха.
* Этот симптом также может присутствовать при врожденной патологии сердца и кровеносных сосудов. В данном случае пульс на ногах слабо прослушивается, а иногда отсутствует совсем. Больной часто падает, спотыкается, ножки его плохо слушаются.
* Если ваш малыш жалуется на постоянную боль в пятке, то его следует показать хирургу. Возможно, у него растяжение Ахиллова сухожилия.
* При ревматизме, [сахарном диабет у детей](http://baragozik.ru/zdorovyj-malysh/saxarnyj-diabet-u-detej-priznaki-prichiny-razvitiya-diagnostika.html), артрите, при патологии в работе щитовидной железы.
* Нередко боли в ногах связаны с водяными мозолями, которые родители могут увидеть сами, внимательно осмотрев ножки ребенка.
* Детишек (от трех лет и старше) нередко мучают боли в икрах. Значит, в организм ребенка недостаточно поступает фосфора и кальция. Похожие боли зачастую испытывают беременные женщины.
* Внезапно возникшая боль в одном из суставов чаще всего является симптомом травмы. Как правило, при травме сустав опухает.
* У подростков острая боль в колене может свидетельствовать о наличии болезни Шляттера.
* Сильно распухший и покрасневший сустав на ноге требует срочного обращения к врачу. Возможно развитие инфекционного процесса.
* Также боли в суставах могут быть симптомом гриппа или любого другого респираторного заболевания. Как правило, к суставным болям присоединяются и другие простудные симптомы: насморк, боль в горле, лихорадка и т.д.
* Но самыми частыми причинами жалоб на боли по праву считаются ушибы и всевозможные травмы.

**В каких случаях нужно идти к врачу?**

1. Если ребенок несколько дней хромает.
2. Его суставы покраснели и воспалены.
3. Ну и, конечно, если родители не исключают возможный вывих или перелом.

**Как отличить «боли роста» от серьезных заболеваний?**

 Как вы уже поняли, течение и клиническая картина «болей роста» отличаются от симптоматики более серьезных заболеваний.

* Боли роста дают о себе знать во время полного покоя.
* Боль начинает беспокоить через пару часов после засыпания.
* Иногда, малыш может заплакать от боли и глубокой ночью.
* Боль полностью исчезает примерно через четверть часа.
* В большинстве случаев детей беспокоит боль в крупных суставах.
* Утром дети даже не вспоминают о боли, с удовольствием бегают и отлично себя чувствуют.
* Это «летучие боли», не локализующиеся в одном и том же месте. Малыш может жаловаться то на боль в колене, то в бедре, то в лодыжке.
* Приступы кратковременные.
* Температура никогда не повышается.
* Общее состояние ребенка не ухудшается.
* Никаких покраснений, припухлостей на нижних конечностях не наблюдается.
* Ребенка не хромает.
* Костные сочленения подвижны.
* Эти боли могут мучить ребенка несколько ночей подряд или появляться изредка.
* Как только ростовые скачки останутся позади – боли исчезнут навсегда.

 Как бы то ни было, педиатры настоятельно рекомендуют пройти осмотр и сдать анализ крови. Лишний раз проконтролировать СОЭ не помешает. Как говорится: «береженого бог бережет»

**Боли роста в ногах у детей: как лечить?**

1. Самая главная рекомендация – будьте внимательны к своему ребенку, следите за его поведением и прислушивайтесь к его жалобам. Не пытайтесь самостоятельно ставить диагноз, для этого есть врач!
2. При болях роста лечение, как правило, заключается в легком массаже, который могут делать и сами родители.
3. При сильных болях врачи рекомендуют дать ребенку одну третью таблетки Ибупрофена или Нурофена. Этой дозы вполне достаточно, чтобы снять боль, и при этом не нагрузить печень. Если ваш малыш просыпается из-за болевых ощущений в ногах нескольких ночей подряд, врачи рекомендуют давать Ибупрофен перед сном, а не во время приступа. Лекарство снимет боль, приступ пройдет, и малыш проспит ночь спокойно.
4. Можно использовать для снятия боли теплую ванну. Или наложить на болезненное место теплый компресс.
5. Иногда врачи рекомендуют использовать мазь Бутадион. Некоторые педиатры предпочитают назначать мазь Диклофенак.

**Внимание! Любые лекарственные препараты и мази должен назначать педиатр. Никакой самодеятельности.**

 Боли роста начинаются и проходят спонтанно. Ребенок пугается, а страх только усиливает болевые ощущения. Поэтому ***родители в первую очередь должны успокоить ребенка, объяснив ему, что его ножки растут, и скоро он станет совсем большим.***

***Питание детей во время активного роста***

— Родители должны знать, что первый скачок роста у девочек наблюдается в 6 лет, а у мальчиков в 5 лет.

— Второй — у девочек в 10 лет, а у мальчиков в 9. В это время дети растут стремительно, за один год они могут вырасти на 15-20 см.

— Третий скачок начинается в 13-15 лет.

 Именно в период активного роста дети особенно нуждаются в сбалансированном питании. В их рацион должны обязательно входить белки, микроэлементы, витамины. Особенно А и D. Дети должны получать с пищей достаточное количество минеральных веществ.

 Как правило, легкого массажа или теплой ванны бывает вполне достаточно, чтобы боль прошла. Если болевые ощущения не проходят, стоит исключить другие более серьезные заболевания. А для этого нужно пройти обследование в специализированном учреждении. Визит к врачу в этом случае – неизбежен.

 Для любых родителей нет ничего страшнее болезни ребенка. Даже обычное ОРВИ заставляет их поволноваться. Что уж говорить о непонятных ночных болях в ногах. Мы попытались изложить основные симптомы болей роста у детей. Но, разумеется, никакая, даже самая подробная статья, не сможет заменить консультацию у педиатра. И об этом забывать не стоит.