

Wenn das Wachsen weh tut

Auch Kinder und Jugendliche können über Schmerzen an Gelenken und Knochen klagen. Was genau es damit auf sich hat und was hilft, weiß der Präsident des Berufsverbandes der österreichischen Orthopäden.

◆ **Mit dem Knochenwachstum müssen Sehnen und Muskeln mitkommen – und das kann schmerzen**

FOTOLIA, KK



ANZEIGE

 **Arthrobene**
GELENKSKAPSELN

FÜR STARKE GELENKE

- **Von Österreichischen Fachärzten** für Orthopädie entwickelt und empfohlen
- **Optimales Verhältnis der Wirkstoffe**
- **Vertrauen Sie der Nummer 1** in Kärnten und der Steiermark*



www.arthrobene.at

*Laut IMS Daten OTC: 02G2 Umsatz 07/2014

Bei einigen machen sich das Knie, die Schultern oder die Ellenbogen bemerkbar, bei anderen die Hüfte oder der Fuß: Von Gelenks- oder Knochenbeschwerden sind längst nicht nur Menschen in höherem Alter betroffen. Auch Kinder und Jugendliche können darunter leiden.

Die Ursachen sind vielfältig. Da wäre etwa der klassische „Wachstumsschmerz“. „Wenn der Knochen wächst, tut er selbst nicht weh. Aber die Beinhaut, die Sehnen und Muskeln müssen mitwachsen. Das kann zu Reizungen führen und schmerzen“, sagt Ronald Dorotka, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien, der unlängst einen Ratgeber zum Thema „Gelenke und Wirbelsäule verstehen“ herausgegeben hat, den kostenlosen Download gibt es auf www.bvdo.or.at. Gefährlich sind Wachstumsschmerzen nicht.

Anders kann das bei einer Über- oder Unterbelastung des jungen Körpers sein. Wer als Kind intensiv Sport treibt, belastet damit – wie

auch jeder Erwachsene – die Sehnen. Der Unterschied ist aber, dass junge Knochen noch verformbar sind. Treten durch zu starken Zug Beschwerden beim Sehnenansatz und damit Schwellungen auf, kann das zu Verkürzungen und bleibenden Höckern führen.



◆ **Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie in Wien**

Schmerzen können aber auch durch zu wenig Belastung entstehen. Bei Haltungsschwächen und wenig ausgeprägter Muskulatur sind Rückenprobleme häufig. Weitgehend unbekannt dagegen ist die Ursache für die Skoliose, eine Seitverkrümmung der Wirbelsäule: Sie macht sich aber selten durch Schmerzen bemerkbar.

Wozu rät Dorotka nun Eltern und betroffenen Kindern? Beschwerden vom Arzt abklären lassen. Und zur Vorsorge: „Wichtig ist, sich ausreichend zu bewegen – und einen Sport zu wählen, der Spaß macht.“ Auch ein Fitness-Studio-Abo für Teenager sei kein Tabu: „Vorausgesetzt, man trainiert mit wenig Gewicht und unter fachkundiger Anleitung.“