



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/BE\\_FM/intro](https://printo.it/pediatric-rheumatology/BE_FM/intro)

## **Pijnsyndromen van de Ledematen**

Versie 2016

### **5. Groeipijnen**

#### **5.1 Wat is het?**

Groeipijnen is een goedaardige term voor een karakteristiek patroon van pijn aan de ledematen, die meestal optreedt bij kinderen tussen de 3 en 10 jaar oud. Het wordt ook wel goedaardige pijn aan de ledematen in de kinderjaren of terugkerende nachtelijke pijn aan de ledematen genoemd.

#### **5.2. Hoe vaak komt het voor?**

Groeipijnen zijn een veel voorkomende klacht in de pediatrie. Het komt ongeveer even vaak voor bij jongens als bij meisjes en treft wereldwijd zo'n 10-20% van de kinderen.

#### **5.3 Wat zijn de belangrijkste symptomen?**

De pijn komt het vaakst voor in de benen (scheenbenen, enkels, dijen, achterzijde van de knie) en is vaak bilateraal. Het treedt laat op de dag of 's nachts op, waardoor het kind wakker wordt. De ouders vertellen meestal dat de pijn optreedt na lichamelijke activiteiten.

De pijnaanvallen duren meestal 10 tot 30 minuten, al kan het ook van minuten tot uren variëren. De intensiteit kan mild of zeer ernstig zijn. Groeipijnen zijn niet continu, met pijnvrije intervallen die dagen tot maanden kunnen duren. In sommige gevallen kunnen de pijnaanvallen dagelijks optreden.

---

#### **5.4 Hoe wordt het gediagnosticeerd?**

Het karakteristieke pijnpatroon, in combinatie met de afwezigheid van symptomen in de ochtend en met een normaal lichamelijk onderzoek, leidt tot de diagnose. De uitslagen van laboratoriumonderzoeken en röntgenfoto's zijn in de regel altijd normaal. Er kunnen echter röntgenfoto's nodig zijn om andere pathologieën uit te sluiten.

#### **5.5 Hoe kunnen we het behandelen?**

Het uitleggen van de goedaardige aard van het proces aan het kind en de familie helpt de angst te verminderen. Tijdens pijnaanvallen kunnen het masseren, het warm houden en milde pijnstillers helpen. Bij kinderen met frequente episodes kan een dosis ibuprofen 's avonds nuttig zijn om ergere pijnaanvallen onder controle te houden.

#### **5.6 Wat is de prognose?**

Groeipijnen worden niet geassocieerd met ernstige orgaanaandoeningen en gaan vaak vanzelf over. Bij 100% van de kinderen verdwijnt de pijn als ze ouder worden.