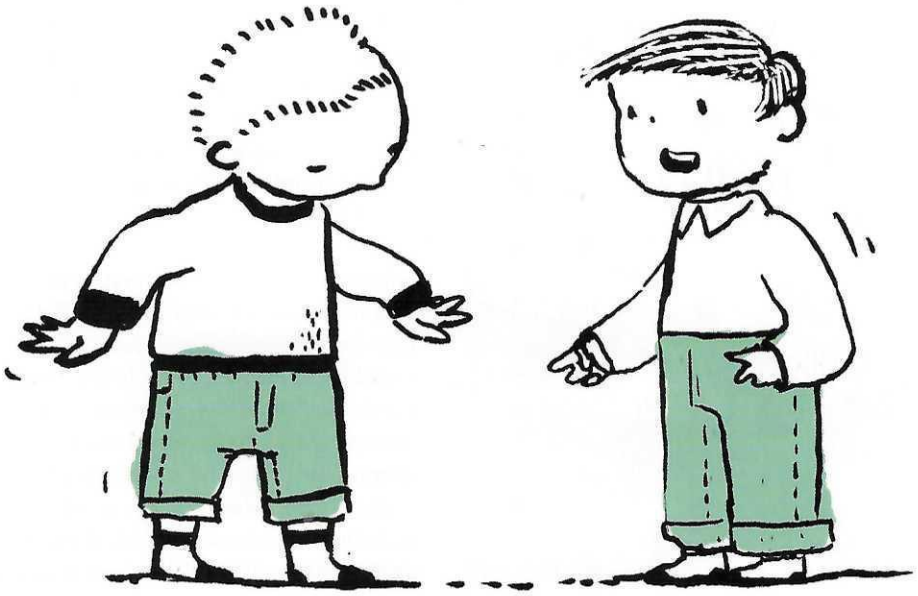


„Mami, já nemůžu spát, moc mě bolí nožičky“

Ještě nedávno byl náš chlapeček malý baculatý „budulínek“ a najednou se nám klátí v bytě vytáhlý čahoun... Nedávno byla naše holčička jak malá panenka a najednou je z ní dívka „samá ruka, samá noha“... Tohle jsme přece zažili všichni – rodiče i prarodiče. Víme, co je to růstový spurt? A stěžují si někdy naše děti na bolesti nohou?

Rychlý růst našich dětí často překvapí. Nejvíce se dítě mění v prvním roce života. Růst ale neprobíhá stále stejnou rychlostí – někdy je dítě v klidu a pak se najednou lidově řečeno vytáhne. Jde o období rychlého růstu, kterým se říká růstové spurty.

Růstový spurt u kojenců

Již v prvním roce života dítě prožije několik růstových spurtů. První spurt se může objevit už sedmý až desátý den po porodu. Další spurty se pak objevují většinou individuálně, ale nejčastěji přicházejí ve 2–3 týdnech věku, pak v šesti týdnech, ve třetím a čtvrtém měsíci, v šestém měsíci, v devátém měsíci. A jak se růstový spurt u kojence projevuje? Miminko se častěji dožaduje kojení, třeba i po hodině (s tím opravdu nekorespondovalo doporučení lékařů „za starých časů“, že se má dítě důsledně kojit po třech hodinách...), budí se na kojení častěji i v noci a většinou to trvá déle. Někdy je při kojení dokonce tak neklidné a „nedočkavé“, že se pouští prsu, pokud mléko neteče dost rychle.

Maminky se v období růstového spurtu kojence cítí unavenější. Zdá se jim, že jen neustále kojí, a některé se dokonce bojí, jestli mají dost mléka. Růstové spurty jsou ale zcela normální, a častějším kojením se navíc přirozeně stimuluje tvorba mateřského mléka. Kojit by se tedy mělo tak často, jak to dítě vyžaduje. Růstový spurt není nikdy důvodem přestat dítě kojit. Pokud je nutné kojence přikrmovat kojeneckým mlékem, je třeba dát pozor, aby dokrmování neomezovalo četnost kojení, protože to by mohlo snížit produkci mateřského mléka.

Při růstovém spurtu kojence by maminka měla hodně odpočívat (pomoc babiček s miminkem je určitě vítaná), protože dítě může být neklidné a ona se v noci moc nevyspí. Může mít i sama větší hlad.

Trvání růstového spurtu je u každého kojence jiné, většinou odezní za dva až pět dní. Pokud je dítě neklidné déle, bývá třeba zjistit, jestli to nemá jinou příčinu. Když začneme kojence dokrmovat dětskými příkrmy, není už tak závislý jen na kojení, takže pozdější růstové spurty už nebývají tak „dramatické“.

Růstové spurty u starších dětí

Období růstových spurtů samozřejmě pokračují. Nejvýraznější jsou kolem pátého roku věku a pak před pubertou a v pubertě. Ve věku dva až čtyři roky a pak mezi osmým a desátým rokem procházejí děti obdobím přirozené dětské „oblosti“. Pozor ale, abychom baculaté tvary dětí v těchto obdobích nepovažovali za obezitu. Jestli je dítě skutečně obézní, nepoznáme totiž podle váhy – proto existují růstové grafy, ze kterých je možné správnou hmotnost v závislosti na věku, pohlaví a výšce dítěte odečíst. Při preventivních prohlídkách pediatr pravidelně kontroluje růst i hmotnost dítěte právě podle těchto grafů.

A jak se růstový spurt u starších dětí projevuje? Dítě nebo dospívající má obvykle celkově větší chuť k jídlu a někdy se mu můžou i výrazně změnit chutě. V naší rodině nejlépe poznáváme růstový spurt u vnučky Verunky, které bude v červnu 12 let. Naše velmi štíhlá Verunka (je to závodní tanečnice, tvoří pár s o rok starším bratrem) v období, kdy se „vytahuje“, doslova „futruje“. Přiletí odpoledne ze školy, oznámí, že „oběd ušel, byly těstoviny, snědla jsem všechno“. A už stojí u lednice, sní dva jogurty a spolyká dva krajíce chleba nebo celozrnné rohlíky se sýrem či šunkou. Vše zají jablkem, mandarinkou, banánem, mrkví nebo třeba okurkou a pak si spokojeně odfoukne. A když malá sestřička někdy (málokdy) nedojí večeři, ochotně ji „dorazí“ také...

Rodiče by měli zajistit rostoucímu dítěti hlavně dostatečný příjem živin (myslí se bílkoviny, minerály i všechny vitaminy). Mnoho dětí miluje vysoce průmyslově zpracované potraviny (uzeniny, chipsy apod.), jídla z fast-foodů nebo sladkosti. Většina z nás ví, že jsou to potraviny nutričně chudé, které by v jídelníčku dítěte a dospívajícího neměly být často. Přesto když se zastavíme třeba v McDonaldu nebo v KFC, podivíme se, kolik dětí tam uvidíme, jak si spokojeně pochutnávají... Fast-foody milují i naše vnoučata a myslím, že pokud je jejich návštěva jen občasná, třeba po měsíci nebo po dvou, samozřejmě jim neublíží. Fast-foody by se však neměly stát běžnou součástí stravování ani u dospělého, tím méně pak u dítěte nebo dospívajícího.

Co jsou růstové bolesti?

Co přesně růstové bolesti způsobuje, vlastně nevíme. Nemáme konkrétní důkaz, že samotný růst

bolí. Prameny uvádějí, že „pojmenování růstové bolesti se zažilo historicky tím, že se tento typ bolestí objevuje zpravidla u dětí v období mezi 3–12 lety, kdy děti opravdu intenzivně rostou".

Výskyt růstových bolestí v tomto období má dva vrcholy, kdy se objevují nejčastěji. První je u menších dětí mezi 3. a 5. rokem, druhý přibližně mezi 8 a 11 lety. Objevovat se tedy mohou růstové bolesti v pubertě, častěji ale ještě před ní. Co je pro tyto bolesti charakteristické?

Růstové bolesti se objevují večer, a hlavně v noci. Mohou mít různou intenzitu, od mírných až po velmi silné bolesti, které dítě budí ze spánku. Dítě bolí nohy nejčastěji na přední straně, jde tedy o bolest vpředu na stehnech, a dále bolest na lýtkách a pod koleny. Dítě bolí svaly, nikoli klouby a důležité je, že se bolesti objevují na obou nohách stejně.

Zvlášť menší děti neumějí růstovou bolest popsat. Obvykle ji také nedokážou přesně lokalizovat a ve 4 nebo 5 letech ještě neumí slovně popsat její charakter. Hlavně v noci, když se dítě vzbudí bolestí a naříká, že ho bolí nožičky, působí celá situace dost „děsivě". U většiny dětí ale tyto růstové bolesti naštěstí trvají jen pár minut. Existují ale i výjimky.

Co růstové bolesti vyvolává?

Kolik dětí má růstové bolesti? Prameny zahrnují široké rozmezí od 3 do skoro 50 %. Jejich přesná příčina není známá. To, že najednou dítě bolí v noci nožičky, způsobuje pravděpodobně několik okolností současně. Za jednu z hlavních příčin je považována vysoká fyzická zátěž přes den a následná únava a bolest. Má to svoji logiku, protože růstové bolesti se nejčastěji objevují po dnech, kdy mělo dítě opravdu hodně pohybu. Na bolestech nohou se může podílet také chybné držení těla. V období růstu se dětské tělo proměňuje. Pokud má dítě špatné pohybové stereotypy například kvůli plochým nohám, může jít o faktor spouštějící růstovou bolest.

Růstové bolesti mohou mít částečně i psychologické příčiny. Děti, které jimi trpí, mají často snížený práh bolesti. Současně pak někdy popisují i bolest břicha nebo bolest hlavy, kterými se často projevují psychosomatické potíže. Při vzniku růstové bolesti může hrát roli také nedostatek vitaminu D. Děti s růstovými bolestmi mohou mít oslabené kosti jako následek nízké hladiny tohoto vitaminu, který je nezbytný pro ukládání vápníku.

Jak ulevit od růstových bolestí

Původ růstových bolestí sice není jasný, rodiče však mají několik možností, jak dítěti pomoci. Je dobré dítěti nožičky jemně masírovat a nahřívat bolavé svaly. K nahřívání dobře poslouží třeba termofor nebo nahřívací polštářek. Nenechávejme je ale dítěti přes noc, poté co usne. Dlouhé působení horka by mohlo kůži podráždit nebo i popálit! Můžeme také opatrně nožičky protahovat. Měli bychom se snažit dítě uklidnit, posedět u něj, dokud znovu neusne, případně jeho pozornost rozptýlit, třeba krátkou pohádkou.

Když dítě v noci vzbudí růstové bolesti, bývají rodiče vyděšení, a není divu. Naštěstí růstové bolesti nejčastěji odezní stejně rychle, jako se objevily. Přesto u některých dětí mohou být bolesti delší nebo intenzivnější. Pak je možné podat dětský přípravek na bolest s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu.



Je možné růstovým bolestem předejít?

Konkrétní způsob prevence růstových bolestí neexistuje. Pokud se ale opakují, mohou se rodiče zkusit zaměřit na pohybové aktivity, kterým se dítě věnuje přes den. V rámci zdravých pohybových návyků veďme děti k pravidelné fyzické aktivitě. Není však vhodné naložit dítěti nárazově vysokou fyzickou zátěž. Během sportovních aktivit by se dítě mělo naučit dělat krátké pauzy a také se před a po sportu protahovat. Pro rovnoměrný rozvoj těla by mělo dítě mít pestré složení pohybových aktivit. Četnost výskytu růstových bolestí může snížit také třeba večerní koupání v teplé vodě, které svaly prohřeje a uvolní.

Nesmírně důležité je u vyvíjejících se dětí dbát na dostatečný příjem vápníku a současně vitaminu D. Vitamin D totiž řídí ukládání vápníku do kostí. V období růstu kostí je potřeba vápníku obzvláště vysoká.

Měli bychom jít s růstovými bolestmi k pediatrovi?

U růstových bolestí je typické, že netrvají dlouho. K pediatrovi bychom tedy měli s dítětem jít, pokud bolesti ráno neustupují nebo pokud bolest není symetrická, tedy dítě bolí jen jedna noha. Lékař by měl také posoudit, zda nejde o závažnější problém, když dítě bolí na noze nějaké konkrétní místo (znám rodinu, kdy bolest kolene, hlavně pod kolenem, přisoudil pediatr růstovým bolestem a zanedlouho se bohužel ukázalo, že jde o osteosarkom...). Lékaře je třeba rozhodně navštívit, pokud se bolest objevuje v kloubech, když je tak velká, že dítě začne kulhat, nebo omezuje pohyb, když se objevují i další příznaky (zarudnutí, vyrážka, teplota, otok apod.). Lékař by měl vyloučit, jestli bolest nemá jinou příčinu. Ptáte se jakou? Třeba bolest paty (resp. obou pat) může sice znamenat růstovou bolest, ale také to, že dítě nosí nevhodnou obuv, či dokonce že má problém s patní ostruhou. Bolest chodidel může sice znamenat růstovou bolest, ale také může souviset s klenbou chodidla. U neobvyklých bolestí nohou mohou připadat v úvahu také například záněty, poranění apod. ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová