



## Kaj so rastne bolečine?

Rastne bolečine so pogost in nenevaren pojav, s katerim se sreča veliko otrok predvsem v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju. Čeprav so starši zaradi njih lahko zelo zaskrbljeni, so te bolečine običajno povsem neškodljive in ne puščajo trajnih posledic.

Gre za bolečine v okončinah, ki niso povezane z dejanskimi poškodbami mišic, kosti ali sklepov. Najpogosteje se pojavljajo pri otrocih med 3. in 5. ter 8. in 12. letom starosti. Pogostejše so ob tistih večerih in nočeh, ko je bil otrok čez dan bolj aktiven. Vzrok ni popolnoma znan, vendar se domneva, da gre za kombinacijo mišične utrujenosti in hitre rasti kosti.

## Kako jih prepoznamo?

- Pojavljajo se predvsem **v večernih urah ali ponoči**, otrok pa je podnevi povsem brez težav. Otrok se lahko zbujata zaradi bolečin, vendar zjutraj normalno hodi in se igra.
- Najpogosteje prizadenejo **stegna, meča ali kolena** – običajno **na obeh nogah** ali enkrat na eni nogi, drugič na drugi. Otrok ne kaže točno določene točke, ampak je boleče širše področje.
- Ni prisotne otekline, rdečine ali okorelosti.

## Kako lahko otroku pomagamo doma?

- **Z nežno masažo** bolečih predelov;
- z vajami za **raztezanje mišic** (*stretching*);
- **s toplimi obkladki ali toplo kopeljo**, ki sprosti mišice;
- **z zdravili proti bolečinam** (npr. paracetamol ali ibuprofen), če je bolečina močna – vedno v dogovoru z zdravnikom;
- s pogovorom in tolažbo – otrok bolečino resnično občuti, tudi če ni nevarna.

## Kdaj k zdravniku?

- Če se bolečina pojavi vedno samo v eni nogi ali v enem določenem sklepu oz. eni točki,
- če so bolečine vedno močnejše,
- če se je otrok pred bolečino poškodoval,
- če so prisotne otekline, rdečina, toplota ali omejena gibljivost sklepa,
- če sta prisotna jutranja okorelost ali vztrajanje bolečine podnevi,
- če sta prisotna povišana telesna temperatura ali hujšanje,
- če opažamo spremembe v hoji ali pogoste padce.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.