



Beenpijn kind

Wat is beenpijn?

Beenpijn zijn klachten van pijn in de benen zonder dat hiervoor een duidelijke aanleiding (zoals bijvoorbeeld een val op het been) aan te wijzen is.

Hoe wordt beenpijn ook wel genoemd?

Er is geen ander woord voor deze aandoening dan beenpijn of pijn in de benen.

Groeipijn

Vaak wordt het woord groeipijn gebruikt voor pijn in de benen bij kinderen. Pijn in de benen komt vaak voor bij kinderen die in de groei zijn. Maar het is maar de vraag of de pijn in de benen daadwerkelijk te maken heeft met groei van kinderen.

Soms wordt de Engelse term growing pains gebruikt.

Paroxysmale nocturnale pijn

Dokters gebruiken ook wel de term paroxysmale nocturnale pijn. Het woord paroxysmaal geeft aan dat de klachten de ene dag wel en de andere dag niet aanwezig zijn. Het woord nocturnaal geeft aan dat de klachten vooral in de avond en in de nacht voorkomen.

Benign idiopathic paroxysmal nocturnal limb pains of childhood

Daarnaast gebruiken dokters deze Engelse term. Benign geeft aan dat het hebben van deze aandoening geen nadelige gevolgen heeft voor de ontwikkeling van een kind. Het woord idiopathic geeft aan dat de oorzaak van deze aandoening niet bekend is. Limb is het medische woord voor een arm of een been (een ledemaat). Childhood betekent op de kinderleeftijd.

Hoe vaak komt beenpijn voor bij kinderen?

Beenpijn op de kinderleeftijd is niet zeldzaam. Geschat wordt dat één op de drie kinderen wel eens last heeft gehad van beenpijn. Een op de tien kinderen heeft regelmatig last van beenpijn in de avond en nacht.

Bij wie komt beenpijn voor?

Beenpijn komt vooral voor bij kinderen tussen de leeftijd van 3 en 12 jaar. Er is een piek bij jonge kinderen tussen de leeftijd van drie en vijf jaar en een piek bij oudere kinderen tussen negen en twaalf jaar.

Zowel jongens als meisjes kunnen beenpijn hebben. Beenpijn komt vaker bij meisjes dan bij jongens voor.

Wat is de oorzaak van het ontstaan van beenpijn?

Niet goed bekend

De oorzaak van het ontstaan van beenpijn is meestal niet goed bekend.

Groeipijn?

Hoewel beenpijn vaak groeipijn wordt genoemd, is helemaal niet bekend of deze pijn daadwerkelijk komt door groei van de benen. Beenpijn komt wel vaak voor op de leeftijd waarop kinderen in de groei zijn, vandaar dat dit verband gelegd is.

Overbelasting van de spieren

Er wordt gedacht dat beenpijn ontstaat doordat de spieren van de benen overdag overbelast zijn geraakt. De spieren van de benen moeten het hele gewicht van het kind dragen en zijn dus



de spieren die het gemakkelijkst overbelast raken. Kinderen die hypermobiel zijn hebben meer spierkracht nodig om hun gewrichten stabiel te houden. Bij hen komt beenpijn vaker voor dan bij kinderen die niet hypermobiel zijn.

Pijndrempel

Kinderen die last hebben van beenpijn, hebben ook vaker last van andere pijnklachten zoals hoofdpijn of buikpijn. Ieder kind heeft een eigen pijndrempel. Er wordt pas pijn ervaren wanneer de pijn een bepaalde sterkte heeft die boven de pijndrempel ligt. Mogelijk ligt de pijndrempel bij kinderen die last hebben van beenpijnen lager dan die van kinderen die hier geen last van hebben.

Erfelijke aanleg

Bij een op de vijf kinderen met beenpijn blijken meerdere mensen in de familie last te hebben van beenpijn. Mogelijk speelt een erfelijke aanleg voor het ontwikkelen van beenpijn een rol. Welke erfelijke factoren een rol spelen is niet bekend.

Onderliggende ziekte

Bij een heel klein deel van de kinderen is er sprake van een onderliggende ziekte als oorzaak van het ontstaan van beenpijn. Aandoeningen die kunnen zorgen voor het ontstaan van beenpijn zijn bijvoorbeeld: rusteloze benen (restless legs), spierziekten, zenuwziekten, stofwisselingsziekten, tethered cord syndroom, ziekte van Osgood-Slatter, de ziekte van Perthes, avasculaire botnecrose of reuma. Zeer zelden is er sprake van een bottumor (osteosarcoom, Ewing sarcoom, osteoid osteoom of leukemie).

Wat zijn de symptomen van beenpijn?

Variatie

Er bestaat een grote variatie in de hoeveelheid en in de ernst van de klachten die verschillende kinderen met beenpijn kunnen hebben.

Aanvallen van pijn

De meeste kinderen krijgen vrij plotseling last van hevige pijn in beide benen. Vaak zit de pijn in de onderbenen (scheenbenen of kuiten) of dijbenen, maar de pijn kan ook in de voeten of in de bovenbenen aanwezig zijn. Kinderen kunnen radeloos en verdrietig worden door de pijnklachten, hard moeten huilen en niet goed weten wat ze moeten doen om minder last te hebben van pijnklachten.

Avond en nacht

Vaak ontstaat beenpijn in de avond en in het begin van de nacht. Meestal is er later in de nacht en overdag geen sprake van pijn in de benen. De pijn kan meerdere avonden en nachten voorkomen, maar vaak zijn er ook dagen waarop geen pijnklachten ontstaan. Kinderen kunnen wakker worden van de pijn in hun benen.

Duur van de pijnaanvallen

Meestal houdt de hele hevige pijn meerdere minuten aan, om daarna geleidelijk weer minder te worden.

Frequentie van de aanvallen

De meeste kinderen hebben een of meerdere keren per week of per maand last van beenpijn. Een heel klein deel van de kinderen heeft bijna elke nacht last van beenpijn.



Geen zichtbare afwijkingen

Wanneer ouders naar de benen kijken terwijl kinderen pijnklachten hebben, vallen meestal geen bijzonderheden op. De benen zien er normaal uit, de gewrichten zijn niet dik, de huid heeft een normale kleur en de spieren voelen gewoon soepel of licht gespannen aan.

Meer klachten na een drukke dag

Bij een groot deel van de kinderen zijn de pijnklachten heviger, wanneer kinderen een drukke dag hebben gehad waarin zij veel bewogen hebben.

Normaal bewegen

Kinderen die in de avond en nacht last hebben van beenpijn, hebben meestal geen problemen met bewegen overdag. Zij kunnen normaal lopen, rennen, klimmen en klauteren.

Symptomen die wijzen op een onderliggende aandoening

Bij de meeste kinderen die beenpijn hebben, worden geen aanwijzingen gevonden voor een onderliggende aandoening. De kans op een onderliggende aandoening is hoger wanneer er sprake is van: pijn uitsluitend in een been, beenpijn overdag, rugpijn, toename van pijnklachten in de loop van weken, pijn in de gewrichten, dikke gewrichten, warm aanvoelende gewrichten, zwelling op het been, mank lopen, moeite met rennen of trap lopen, koorts, huiduitslag, pijn in de armen, afvallen, cola-kleurige urine of nieuw ontstaan nachtzweeten.

Hoe wordt de diagnose beenpijn gesteld?

Verhaal en onderzoek

Op grond van het verhaal van een kind wat zich normaal ontwikkelt, in de avond en nacht pijn in de benen heeft en waarbij geen afwijkingen worden gevonden bij lichamelijk onderzoek kan de diagnose beenpijn op de kinderleeftijd worden gesteld. Er hoeven dan geen andere onderzoeken verricht te worden. Wanneer het verhaal niet typisch is of wanneer er afwijkingen zijn bij lichamelijk onderzoek, kan er wel reden zijn om aanvullend onderzoek in te zetten.

Bloedonderzoek

Bloedonderzoek kan behulpzaam zijn om te beoordelen of er aanwijzingen zijn voor een onderliggende ziekte. Waardes die bepaald kunnen worden zijn CRP (maat voor ontsteking), bloedbeeld (maat voor ontsteking en infectie) CK (maat voor een onderliggende spierziekte), lactaat (maat voor bepaalde stofwisselingsziekten van de spieren), ferritine (verlaagde waarde kan passen bij rusteloze benen). Er kan overwogen worden om de waarde van vitamine D3 te bepalen om te kijken of er een tekort is aan vitamine D3.

Stofwisselingsonderzoek

Bij verdenking op een stofwisselingsziekte (beenpijn overdag, snelle vermoeibaarheid overdag, bijkomende problemen) kan door middel van bloed en urine onderzoek gekeken worden of er aanwijzingen zijn voor een stofwisselingsziekte.

ECHO van de spieren

Bij verdenking op een spierziekte (beenpijn overdag, moeite met trap lopen en rennen, krachtsverlies bij onderzoek) kan een ECHO van de spieren gemaakt worden om te kijken of er aanwijzingen zijn voor een spierziekte.



Foto van het bot

Bij zwelling aan het been of van een gewricht kan door middel van een foto gekeken worden of er afwijkingen te zien van het bot.

MRI scan van de rug

Bij rugpijn, beenpijn in combinatie met gevoelsveranderingen of problemen met plassen of poepen, kan door middel van een MRI scan gekeken worden of er afwijkingen in de rug te zien zijn die deze klachten verklaren.

Hoe wordt beenpijn bij kinderen behandeld?

Uitleg en begrip

Het helpt kinderen en ouders vaak al wanneer zij weten dat beenpijn weliswaar erg vervelend, maar wel onschuldig is. Het helpt wanneer kind en ouders rustig kunnen blijven. Vaak valt het kind dan in slaap, waardoor de beenpijn verdwijnt en de volgende dag niet meer aanwezig is.

Massage

Een deel van de kinderen vindt het fijn wanneer de spieren van de benen zachtjes gemasseerd worden wanneer kinderen last hebben van beenpijn. Soms helpt een massage van de spieren voor het slapen gaan om beenpijn in de avond te voorkomen. Er bestaan massagecursussen waar ouders kunnen leren hoe ze hun kind een beenmassage kunnen geven.

Benen omhoog

Een deel van de kinderen heeft minder last van beenpijn wanneer het voeteneinde van het bed wat omhoog staat, zodat de benen omhoog liggen. Er zijn verschillende manieren om het voeteneinde omhoog te zetten, bijvoorbeeld met klossen onder de poten aan het voeteneinde, door een verstelbare bodem of door een speciaal scheef lopend kussen.

Warmte

Bij een deel van de kinderen helpt warmte om de pijn in de benen te verminderen, bijvoorbeeld in de vorm van een kruik of een hotpack. Warme sokken aan de voeten kunnen helpen om beenpijn te voorkomen. Sommige kinderen hebben baat bij warm douchen of een warm bad voor het slapen gaan.

Rond lopen

Bij een deel van de kinderen verdwijnt de beenpijn wanneer kinderen even rond lopen. Afwisselend op de tenen en op de hakken staan kan ook behulpzaam zijn.

Ontspanningsoefeningen voor het slapen gaan

Sommige kinderen met beenpijn worden bang om te gaan slapen, omdat ze bang zijn wakker te worden met beenpijn. Deze kinderen kunnen baat hebben bij een ontspanningsverhaaltje voor het slapen gaan om zo ontspannen in slaap te vallen.

Paracetamol

Een deel van de kinderen heeft baat bij het innemen van een tablet paracetamol om de pijnklachten te verminderen. Dit kan geen kwaad wanneer kinderen niet vaker dan een paar keer per maand nodig hebben.

Stevige schoenen

Beenpijn kan het gevolg zijn van overbelasting van de spieren van de onderbenen. Het dragen



van stevig schoenen met een goede hak, kan helpen om de spieren van de onderbenen op de juiste manier te belasten en overbelasting te voorkomen. Kinderen met doorgezakte voeten of een hoge wreef kunnen baat hebben bij een steunzool.

Warming up en cooling down voor het sporten

Een goede warming-up met rekken van de spieren voor een sportactiviteit en cooling down na afloop van een sportactiviteit kan helpen om beenpijn in de avond en nacht te voorkomen.

Fysiotherapie

Een fysiotherapeut kan kijken op welke manier kinderen lopen en bewegen. Wanneer er sprake is van een afwijkende manier van bewegen waardoor overbelastingsklachten ontstaan, dan kan gekeken worden of kinderen op een andere manier kunnen lopen en bewegen, waardoor overbelasting wordt voorkomen.

Oefeningen om de spierkracht van de onderbenen te verbeteren kunnen hierbij ook helpen.

Vitamine D

Er zijn een aantal onderzoeken die een verband zien tussen lage vitamine D waardes en beenpijn. Deze onderzoeken geven niet een heel hard bewijs dat het gebruik van vitamine D helpt bij het verminderen van beenpijn. Nu heeft normaal gebruik van vitamine D weinig bijwerkingen. Daarom kan overwogen worden om kinderen een aantal maanden dagelijks 10 microgram vitamine D te geven om te beoordelen of de beenpijn hiervan vermindert. Voor kinderen tot de leeftijd van 4 jaar wordt sowieso geadviseerd om dagelijks deze dosering vitamine D te gebruiken.

Behandelen onderliggende oorzaak

Wanneer er sprake is van een onderliggende oorzaak, dan kan een behandeling gericht op deze onderliggende oorzaak helpen om minder last te hebben van beenpijn.

Contact met andere ouders

Door het plaatsen van een oproepje op het forum van deze site kunt u in contact komen met andere kinderen en hun ouders die te maken hebben (gehad) met beenpijn.

Wat betekent het hebben van beenpijn voor de toekomst?

Verdwijnen beenpijn

Bij de meeste kinderen verdwijnen de klachten van beenpijn spontaan in de loop van weken of maanden. De meeste kinderen hebben binnen 1 tot 2 jaar na ontstaan van de eerste klachten geen last meer van beenpijnen. Meestal komt beenpijn niet meer voor na de leeftijd van 15 jaar.

Terugkeer klachten

Bij een deel van de kinderen ontstaat nog een nieuwe periode van beenpijnklaarten nadat kinderen langere tijd er geen last van hebben gehad. Vaak ontstaat deze tweede periode wanneer kinderen tussen de leeftijd van 8 en 12 jaar zijn.

Normale ontwikkeling

Kinderen met beenpijn ontwikkelen zich normaal.

Kinderen krijgen

Volwassenen die als kind beenpijn hebben gehad, kunnen kinderen krijgen. Deze kinderen hebben zelf een licht verhoogde kans om ook last te krijgen van beenpijn.



Hebben broertjes en zusjes een verhoogde kans om ook last van beenpijn te krijgen?

De oorzaak van het ontstaan van beenpijn is niet bekend. Beenpijn blijkt vaker ook bij andere familieleden voor te komen. De kans dat broertjes en zusjes ook last krijgen van beenpijn is dus licht verhoogd.

Referenties

1. Restless Legs Syndrome/Willis-Ekbom Disease and Growing Pains in Children and Adolescents. Simakajornboon N, Dye TJ, Walters AS. Sleep Med Clin. 2015;10:311-22
2. Significant association among growing pains, vitamin D supplementation, and bone mineral status: results from a pilot cohort study. Morandi G, Maines E, Piona C, Monti E, Sandri M, Gaudino R, Boner A, Antoniazzi F. J Bone Miner Metab. 2015;33:201-6
3. Five-year outcome of children with "growing pains": correlations with pain threshold. Uziel Y, Chapnick G, Jaber L, Nemet D, Hashkes PJ. J Pediatr. 2010;156:838-40.
4. Growing pains: a study of 30 cases and a review of the literature. Pavone V, Lionetti E, Gargano V, Evola FR, Costarella L, Sessa G. J Pediatr Orthop. 2011;31(5):606-9

Laatst bijgewerkt: 16 september 2018

Auteur: JH Schieving