

Publié le vendredi 29 janvier 2010

## Les douleurs de croissance



**Votre bout de chou vous réveille-t-il en pleine nuit en se plaignant de douleurs aux jambes? Il pourrait s'agir de douleurs de croissance. On estime qu'entre 25% et 40% des enfants âgés de 4 à 8 ans en souffrent. Le corps humain subit des transformations majeures durant l'enfance. Parents, suivez-en attentivement l'évolution.**

### **LES DOULEURS DE CROISSANCE : QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Bien que le terme « douleurs de croissance » soit très employé, nous en savons encore très peu sur le phénomène. Certains intervenants avancent que les filles seraient davantage prédisposées aux douleurs de croissance que les garçons. Les recherches sur le sujet ne le démontrent toutefois pas hors de tout doute.

Il n'en demeure pas moins que, lorsqu'elles se présentent, certaines constantes sont observées. D'abord, elles surviennent généralement le soir et durant la nuit, et disparaissent la plupart du temps le matin venu. Elles affectent également les deux jambes, de façon intermittente, et durent habituellement une vingtaine de minutes. Il est donc important de ne pas recevoir les plaintes de votre enfant comme des caprices : il est fort probable que ses douleurs soient bien réelles.

Les douleurs dites « de croissance » ne seraient pas reliées à la croissance proprement dite. Entre l'âge de 4 et 8 ans, la période de croissance est très lente. La croissance, dans sa définition, survient davantage à l'adolescence que durant la période de l'enfance. Il est donc fréquent que les adolescents souffrent eux aussi de douleurs associées à des déséquilibres au niveau du développement de la musculature et de la croissance rapide du squelette. En période de croissance, le chiropraticien accordera donc une attention particulière au dépistage des défauts de la posture. Le plus tôt possible, il pourra ainsi détecter et corriger certains problèmes pouvant entraîner des conséquences sur le futur

de votre enfant. La scoliose ou la maladie d'Osgood-Schlatter, affectant les genoux, en font partie.

## **LES SOLUTIONS**

Dans la majorité des cas, il s'agit d'une condition bénigne qui peut être soulagée par des massages ou par l'application de chaleur. L'usage d'analgésique s'avère quant à lui rarement utile, puisque la durée des symptômes (environ vingt minutes) disparaît avant que le médicament ne se mette à agir.

Toutefois, si la douleur est récurrente, qu'elle survient à toutes les nuits et qu'aucune méthode ne parvient à la soulager, il se peut que vous ayez à observer le problème avec plus de sérieux. Posez-vous les questions suivantes :

La douleur est-elle persistante? Se prolonge-t-elle durant le jour? Est-elle associée à une blessure? Votre enfant présente-t-il des symptômes de fièvre? A-t-il des rougeurs ou des enflures sur la peau? Se plaint-il d'une douleur dans une articulation précise? Avez-vous remarqué que sa démarche est boiteuse, ou encore refuse-t-il de marcher? Démontre-t-il des signes de faiblesse ou de fatigue anormaux?

Si vous répondez « oui » à une ou plusieurs de ces questions, un professionnel de la santé pourra certainement vous aider à résoudre le problème. Suite à un examen complet, il s'assurera d'exclure du diagnostic des maladies plus graves comme une infection ou une forme d'arthrite. Les chiropraticiens sont souvent appelés à évaluer et déterminer le traitement approprié pour ce genre de condition. Plusieurs conditions affectant les articulations du bas du dos, du bassin ou même des jambes peuvent mimer les douleurs de croissances et disparaîtront avec des soins adaptés.

Votre enfant grandit vite : restez à l'écoute de son corps. Après tout, être haut comme trois pommes ne dure jamais éternellement!

## **COMMENT SOULAGER LES DOULEURS DE VOTRE ENFANT?**

**1.** Faites faire à votre enfant quelques exercices d'étirement :

- Fléchir doucement le genou pour rapprocher le talon vers la fesse;
- Étirer la jambe en ramenant le pied vers le haut. Maintenir la position de 20 à 30 secondes, puis répéter en pointant le pied vers le bas. En cas de douleur, cesser la manœuvre.

**2.** Massez la région douloureuse;

**3.** Appliquez de la chaleur sur la région affectée.

**Tiré du site de l'association chiropratique du Québec**