

I dolori delle ossa

Stefania Manetti*, Costantino Panza**, Antonella Brunelli***

*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (NA); **Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (RE); ***Direttore del Distretto ASL, Cesena

Le ossa del nostro scheletro servono a proteggere gli organi e a sostenerci; inoltre il tessuto delle nostre ossa ha anche tante altre importanti funzioni. Pensate che al suo interno c'è il midollo osseo che produce gli elementi del nostro sangue. Si parla di apparato muscolo-scheletrico proprio perché le ossa e la muscolatura sono in stretta collaborazione tra di loro. È grazie a questo insieme perfetto di ossa e muscoli che riusciamo a camminare e a compiere i movimenti di tutti i giorni.

Alcuni bambini o bambine si lamentano di dolori alla muscolatura (gambe, braccia...); questi dolori sono spesso serali, prima di andare a letto; in alcuni casi possono manifestarsi durante la notte e svegliare il bambino. Spesso si parla di dolori di crescita, ma cerchiamo di capire se sono davvero dolori legati alla crescita delle ossa.

Anche se al momento la causa di questi dolori muscolari non è nota, sicuramente la crescita non ne è responsabile. Anche durante lo "scatto di crescita" del periodo dell'adolescenza, quando improvvisamente tutto cambia e in uno-due anni si cresce in modo sorprendente, ebbene anche in questi periodi di crescita rapida, la velocità di crescita è comunque tale da non giustificare la presenza di dolori. Quindi i "dolori di crescita" in realtà non sono legati alla crescita, non sono espressione di malattia e sono piuttosto frequenti, tanto che il 10-20% dei bambini dai 4 ai 12 anni si lamenta di questi dolori benigni notturni. Una volta consultato il pediatra che, sulla base della storia raccontata e della visita medica, stabilisce che si tratta di dolori benigni notturni, non bisogna fare altro, nessun esame né del sangue né radiologico perché non sono di alcun aiuto. La causa non si conosce: alcune volte possono essere scatenati da un trauma, da un virus o anche da uno stress psicologico. A volte il dolore può essere fonte di ansia per i genitori perché si ripete spesso di notte. Tranquillizzatevi, il dolore passerà da solo; a volte i massaggi possono essere utili, ma importante è mantenere la calma senza comunicare ansia al bambino.

Sono forme benigne che non lasciano conseguenze.

Alcune volte il dolore alle ossa o ai muscoli può essere dovuto a uno stress eccessivo durante l'attività fisica, al troppo esercizio. Pensate che i bambini non si sentono mai stanchi o affaticati durante il gioco e il divertimento, semplicemente perché sono troppo occupati e appassionati! Nel momento in cui poi la muscolatura si rilassa cominciano i dolori.

Nei bambini più sportivi, entusiasti di tutte le attività in movimento, nel tempo l'uso eccessivo delle stesse articolazioni può provocare problemi ai tendini o danni di altro tipo con dolori. In questi casi, se c'è dolore, occorre evitare di continuare l'attività fisica. Il trattamento di base in queste situazioni è definito con l'acronimo "RICE": Riposo, Ghiaccio (Ice), Compressione ed Elevazione.

In caso di dolori alle ossa cosa può fare un genitore?

Se il tuo bambino fa sport intensamente, organizza dei periodi di riposo e incoraggiarlo a partecipare a sport e attività fisiche diverse in modo da impegnare muscoli diversi ed evitare di stressare troppo intensamente la stessa muscolatura.

In caso di dolore, spesso un bagno caldo può essere utile, così come un massaggio. Una dose di paracetamolo o di ibuprofene, per un periodo limitato e sempre su consiglio del pediatra, può, in alcuni casi, alleviare il sintomo in fase acuta.

Quando il dolore deve preoccupare e bisogna quindi chiamare il pediatra?

Se il tuo bambino presenta uno di questi sintomi:

- dolore acuto, intenso, quando non c'è stato un trauma con eventuale frattura;
- un rigonfiamento che non regredisce o che peggiora nelle 24 ore dopo aver messo la parte a riposo, aver applicato il ghiaccio e sollevato la parte interessata, anche se non c'è dolore;
- dolore all'osso accompagnato da febbre;
- rigonfiamento del muscolo;

«Scheletro scheletro fatto di ossa,
dormi nel buio dentro una fossa.
Se vuoi uscire aspetti la notte
per combinarne di crude e di cotte.
Teschio che ride, cranio rotondo,
al posto dell'occhio c'è un buco profondo.
Ma se ti guardo senza tremare
vedo qualcosa che mi è familiare...
Scheletro scheletro fatto di ossa,
senza di te io non faccio una mossa.
Grande colonna di vertebre forti
che mi sostieni dovunque mi porti.
Scheletro scheletro, sai che ti dico?
Scheletro scheletro,
sei un buon amico».

Mela Cecchi, Filastrocca degli gnomi
e Tonio Cartonio per farsi amico uno scheletro,
Melevisione

- zoppia;
- la pelle, in corrispondenza del muscolo o dell'osso interessato, rossa, calda;
- urine scure dopo l'esercizio fisico (in questi casi fare riferimento al Pronto Soccorso);
- dolore persistente da più di 15 giorni;

in questi casi la visita dal pediatra di famiglia (PdF) è necessaria per approfondire il sintomo e capirne la causa. Il PdF può ritenere necessario fare eseguire una radiografia; spesso può essere utile paragonare le lastre radiografiche con qualche esame precedente, e per questo è importante conservare, nel tempo, gli esami radiografici anche se di zone diverse del corpo, perché possono essere di aiuto al medico nella diagnosi. Non abbiate timore di fare una radiografia se consigliata dal PdF; spesso sono necessarie due lastre per osservare le ossa in due proiezioni diverse. Con la radiografia si possono osservare molte cose delle ossa del nostro scheletro e nella maggior parte dei casi la radiografia consente di effettuare una diagnosi. Non abbiate timore delle radiazioni: il vostro pediatra vi saprà consigliare in maniera appropriata, senza prescrizioni eccessive di raggi, ma allo stesso tempo considerando la reale necessità di effettuare un esame radiografico. Se tuttavia con la radiografia non si riesce a fare una diagnosi potrebbe essere necessario avviare un approfondimento diagnostico, ossia fare altri esami, come una RMN o a volte una TAC o altri esami specialistici. In questi casi il pediatra ha necessità di richiedere la consulenza di uno specialista ortopedico che potrà, in accordo anche con voi genitori, condividere e delineare un percorso diagnostico. In caso di dubbi chiedete al vostro pediatra. ♦

Per corrispondenza:
Stefania Manetti
e-mail: doc.manetti@gmail.com

informazioni per genitori