

# Immer in Bewegung

## Knochen, Muskeln und Gelenke

von Dr. med. Genn Kameda

Den Moment, wenn ihr Kind das erste Mal zwar noch wackelig, aber trotzdem frei und ohne Hilfe läuft, werden Eltern wohl nie vergessen. Erst zieht sich das Kind an Gegenständen hoch, dann wagt es die ersten Schritte. Natürlich verläuft dieser Prozess ganz individuell. Aber etwas ist fast immer gleich: Mit den ersten Schritten schaut das Kind wie neu und staunend in die Welt. Es wirkt fast so, als ob Kinder diese Bewegung brauchen, um sich auch seelisch-geistig weiterentwickeln zu können.

Eigentlich ist es ein echtes Wunder, wie schnell und geschickt Kinder lernen, sich zu bewegen – und dabei ein ausgefeiltes und fein abgestimmtes System aus Muskeln und Knochen, Sehnen und Bändern nutzen. Je mehr, desto besser! Denn in den letzten Jahren haben immer mehr Studien gezeigt, dass das «Benutzen» des Bewegungsapparates enorm wichtig ist, um einem späteren Knochenschwund entgegenzuwirken. Wenn sich Kinder und Jugendliche viel bewegen (vor allem draußen, da das Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D fördert), schaffen sie eine gute Voraussetzung dafür, dass die Knochen später in der «Ruhephase» ab dem dritten Lebensjahrzehnt stabil alt werden können.

Schaut man sich das Knochengestütze an, so fällt sofort auf, dass die zahlreichen Knochen die wichtigen Organe des Menschen schützen, vor allem die Schädelknochen, die das Gehirn umschließen. Im Wachstum verschieben sich dann die Proportionen: In der Aufrichte entwickelt der früher «kopflastige» Säugling ein ausgewogenes Verhältnis von Kopf und Knochengestütze. Zudem beobachten wir im Kopfbereich eine Art Verdichtung auf kleinstem Raum – während sich die lebenswichtigen Stoffwechselprozesse im unteren Teil des Körpers räumlich viel stärker ausbreiten können. Auch seelisch lassen sich hier Polaritäten erkennen: Während im Schädelbereich Bewusstsein spürbar ist, erleben wir die Vorgänge und Prozesse im unteren Menschen – im gesunden Zustand – unbewusst.

Den Bewegungsapparat nehmen wir bewusst kaum wahr. Wir spüren weder Knochen noch Muskeln, Bänder oder Sehnen. Erst wenn sich krankhafte Prozesse bemerkbar machen, tritt ein Bewusstsein ein, wie zum Beispiel die Empfindung von Schmerz.

**Akut schmerzhaft** Wenn Knochen oder Gelenke schmerzen, kann es ganz verschiedene Ursachen geben; meist sind sie harmlos. Chronische Verläufe sind im Kindes- und Jugendalter glücklicherweise selten. Häufig sind hingegen die sogenannten «Wachstumsschmerzen» in den Gliedmaßen, die bereits im Kleinkindalter auftreten können und manchmal bis ins Jugendalter reichen. Die Schmerzen treten meist am Abend oder auch in der Nacht auf und können unterschiedlich stark sein. Oft sind die Knie oder die Schienbeine betroffen. Ein guter Tipp ist eine leichte Massage der betroffenen Stellen, am besten mit einem wärmenden Öl. Falls die Schmerzen jedoch streng einseitig auftreten oder Sie eine Schwellung beobachten, sollten Sie das Kind dem Kinderarzt vorstellen.

Ein Klassiker im Kindesalter sind natürlich auch kleinere Unfälle mit Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, die sehr schmerzhaft sein können. Hat sich das Kind verletzt, sollten die Eltern vorsichtig prüfen, ob es eine starke Schwellung und/oder stark lokalisierte Schmerzen mit ausgeprägter Schonhaltung gibt. Wenn ja, sollten sie direkt zum Arzt, um zu klären, ob ein Knochenbruch vorliegt. Wenn eine Fraktur ausgeschlossen ist, sind Umschläge oder Einreibungen mit Arnika und Calendula sinnvoll. Häufig tritt bei Kindern auch ein muskulärer «Schiefhals» mit plötzlich einschließendem Schmerz auf – und kann durchaus ein paar Tage andauern. Dabei kann man auf der betroffenen Seite eine Verhärtung des Muskels ertasten. Hilfreich sind warme Umschläge mit einem schmerzlindernden Öl.





Foto: manun / photocase.de

**Wann zum Arzt?** Grundsätzlich gilt: Kinder, deren Gliedmaßen so stark schmerzen, dass sie sich kaum bewegen können oder humpeln, sollten immer zum Arzt gebracht werden. Wenn ein Kind humpelt, kann das zum Beispiel ein Zeichen für einen sogenannten «Hüftschnupfen» – ja, so etwas gibt es! – sein. Der Fachausdruck ist *Coxitis fugax*. Das bedeutet, dass sich an der Hüftgelenkscapsel (keimfreie) Flüssigkeit gesammelt hat. Dadurch kommt es zu einer Schonhaltung und zu Schmerzen in Hüfte oder Knie, die sich bei Außenrotation des Hüftgelenks verstärken. Ein solcher Hüftschnupfen folgt meist auf einen Infekt der oberen Luftwege und verheilt innerhalb von wenigen Wochen. Das Kind sollte sich schonen, um mögliche Rückfälle bei Belastung zu vermeiden.

Ernster, aber auch viel seltener, sind rheumatische Erkrankungen im Kindesalter, die im Anfangsstadium jedoch manchmal übersehen werden – gerade, weil sie so selten sind und Kleinkinder Schmerzen oft nicht eindeutig benennen können. Rheuma ist eine chronische Autoimmunerkrankung, die einzelne oder mehrere Gelenke (zum Beispiel Knie- oder Sprunggelenk) betreffen kann, die oft geschwollen sind. Wegen der starken Entzündungsaktivität wird eine immunsuppressive Therapie angewandt. Trotzdem müssen geschwollene Gelenke nicht unbedingt Rheuma bedeuten. Denn es gibt auch akute Gelenksschwellungen oder Gelenkschmerzen, die nach einigen Wochen von selbst wieder verschwinden.

**Bewegung tut gut** Wenn sich Kinder wegen Knochen- oder Gelenkschmerzen nicht bewegen können, ist das für sie wirklich schlimm. Denn Kinder leben mit ihrem ganzen Wesen in der Bewegung. Sie bewegen sich sowohl körperlich als auch seelisch-geistig viel stärker als wir Erwachsenen. Mehr noch: Kindheit ist Bewegung. Dafür brauchen sie aber auch Raum und Zeit. Es ist für Eltern heute eine echte Herausforderung, ihrem Kind neben Schule, Kita und sonstigen Aktivitäten Freiraum für Bewegung zu schaffen. Vielleicht sollten wir Eltern einfach mal selber wieder ein bisschen draußen toben, dann merken wir erst wieder, wie gut das tut. Einfach draußen rennen, sich auspowern, ohne Leistungsdruck, ohne feste Regeln – einfach wieder Kind sein. Probieren Sie es aus! Sie werden schnell merken, warum Ihr Kind diese Art der Bewegung so dringend braucht. Nicht nur, aber auch für die Gesundheit der Knochen und Gelenke. ■

**Dr. med. Genn Kameda** ([www.kinderarztpraxis-kameda.de](http://www.kinderarztpraxis-kameda.de)) ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf niedergelassen.



## Altes Wissen – neu belebt

In diesem praktischen Buch für unterwegs und zu Hause finden Sie alles Wissenswerte über die 150 wichtigsten Heilpflanzen der Phytotherapie und ihre medizinische Anwendung. Die reiche Bebilderung ermöglicht die sichere Identifizierung und damit das eigene Sammeln von Heilpflanzen. Ein Register der Anwendungsgebiete gibt bei Beschwerden einen schnellen Überblick über die infrage kommenden Pflanzen.

*Natürlich heilen will jeder, doch die wenigsten kennen sich gut genug aus, um sich gezielt helfen zu können. Dieses Handbuch bietet einen raschen Zugriff auf alle wichtigen Informationen.*

Christian und Elisabeth Busser  
**Gesundheit durch die Kraft der Natur**  
Die 150 wichtigsten Heilpflanzen  
erkennen und anwenden  
213 Seiten, kartoniert  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8006-5  
[www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)