

## KINDEREN EN RUGPIJN

Pasgeleden benaderde een patiënt me met een vraag over mogelijke chiropractische hulp voor haar negen jaar oude zoon. Zij was zelf erg tevreden met de resultaten die chiropractie haar opleverden en ze vroeg zich af: moet een kind dat slechts af en toe aan rugpijn lijdt, behandeld worden? Haar zoon is ten slotte een kind, en schrammen en builen horen bij de kindertijd. Toen ik haar echter vroeg of ze zich de eerste keer herinnerde dat ze rugpijn had, vóórdat het later chronisch werd, dacht ze even na, fronste en zei toen zacht: 'Negen'.

Ook zij had 'slechts af en toe' rugpijn op dezelfde leeftijd als haar zoon, en tegen de tijd dat ze 24 was, was dat 'af en toe' veranderd in 'bijna altijd'.

Natuurlijk groeien niet alle kinderen met af en toe rugpijn op tot volwassenen die chronisch aan rugpijn lijden. Daarentegen heeft de rugpijn van volwassenen vaak zijn wortels in de tijd dat het slechts een kleine ergernis vormde in de kindertijd.

Uit een recente studie gepubliceerd in het blad *Spine* bleek dat zes procent van de tienjarigen klaagde over rugpijn, terwijl dat percentage bij de twaalfjarigen tussen de tien tot vijftien procent lag. Van al deze kinderen klopte slechts één procent bij een arts, chiropractor of orthopedist aan voor professionele behandeling.

De oorzaken van rugpijn lopen voor kinderen net zo uiteen als voor volwassenen. Een enkel incident, zoals van een paard af vallen, kan later in het leven problemen veroorzaken als het onbehandeld blijft. In het geval van een zeurende, constante rugpijn echter, lijkt de pijn voort te komen uit een reeks factoren die op elkaar reageren. Relatief lichte sportblessures of blessures vanwege te zwaar tillen kunnen leiden tot verkrampde spieren. Dit kan moeheid en een verandering van houding veroorzaken, wat weer kan leiden tot verergering van de rugpijn.

Erfelijke factoren spelen ook een rol bij rugpijn: die zit nogal eens in de familie.

Vanwege dit alles adviseer ik ouders de rug van hun kinderen ten minste eens per zes maanden te laten nakijken door een gekwalificeerde professional, pijn of geen pijn. Als we het tenslotte als goed ouderschap beschouwen om de tanden van onze kinderen regelmatig te laten controleren, hoe zit dat dan met de toestand van de rug, die zo'n belangrijke rol speelt in alles wat we doen?

Gezondheid!

R.W. Filippo D.C.