



Douleurs de croissance chez l'enfant

🕒 paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les douleurs de croissance sont des douleurs anodines dans les jambes des enfants âgés de 3 à 8 ans, pour lesquelles aucune cause ne peut être établie. Les efforts et les articulations anormalement mobiles peuvent expliquer ces douleurs.

Quelle est leur fréquence ?

Entre 4 et 6 ans, presque un enfant sur trois souffre de douleurs de croissance. Ces douleurs sont souvent familiales. Elles touchent rarement les enfants de moins de 3 ans. Si l'enfant a moins de 3 ans, d'autres causes doivent être recherchées.

Comment les reconnaître ?

Les douleurs se produisent généralement dans les deux jambes. Elles alternent parfois entre la gauche et la droite. L'enfant ressent le plus souvent la douleur le soir et la nuit, mais généralement pas le matin. La douleur touche surtout les os de la jambe (le tibia et le péroné) et le creux du genou. Le matin, les douleurs ont généralement disparu. Les douleurs sont uniquement ressenties au repos, jamais pendant l'exercice. Certains enfants peuvent cependant présenter des raideurs après un effort physique. Les douleurs durent de 30 minutes à 5 heures.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin demande précisément à quel moment et à quel endroit l'enfant sent les douleurs. Le diagnostic est presque toujours posé sur le fait qu'un examen clinique de l'enfant ne peut pas induire de douleur. Si les douleurs sont aussi présentes le matin, si elles ne touchent qu'une seule jambe, si elles sont constantes, si elles sont présentes pendant l'exercice, si l'enfant boîte ou si les douleurs sont accompagnées d'autres symptômes tels que la fièvre, la fatigue et la perte de poids, un bilan sanguin complet est toujours effectué pour exclure d'autres maladies. Les examens radiologiques ne sont généralement pas utiles, sauf après un accident ou lorsque les douleurs sont clairement localisées à un seul endroit.

Que pouvez-vous faire ?

Les douleurs de croissance ne sont pas une maladie. Elles sont normales dans le cadre de la croissance. Elles sont bénignes et disparaissent spontanément. L'application locale de chaleur (poches chaudes, bain chaud) et le massage peuvent les calmer. Dans de cas graves, le paracétamol peut les soulager, administré en une dose unique de 15 mg par kilogramme de poids corporel.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin pensera surtout aux autres causes de douleurs et vérifiera que d'autres affections ne sont pas présentes. C'est pourquoi il fera un test sanguin de routine si les douleurs persistent. Si les résultats sont rassurants, il suivra l'évolution des douleurs.

En savoir plus ?

- [La prise de sang expliquée aux enfants – Sparadrap](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Douleurs bénignes des membres \(« douleurs de croissance »\) chez l'enfant' \(2000\), mis à jour le 20.04.2016 et adapté au contexte belge le 16.06.2018 – ebpracticenet](#)