

KVA ER DINE SYMPTOM?

-og korleis me kan hjelpa



Smerter hos barn og ungdom

- årsaker og behandling

Sjølvs små barn kan få plager i muskel- og skjelettsystemet, enten som følge av fødselen, motorisk utvikling eller daglege belastningar. **Auka skjermbruk, stillesitjande kvardag og intensiv idrettstrening** kan også bidra til smerter hos eldre barn og ungdom.

Mange foreldre oppsøker kiropraktor for å få vurdert om barnet deira kan ha spenningar eller bevegelsesmønster som kan påverka utviklinga. Spør gjerne oss om korleis vi kan hjelpa.



Spedbarn (0-1 år)

Fødselen er ein stor påkjenning for kroppen, og i enkelte tilfelle kan det oppstå **spenningar i musklar og skjelett**. Dette kan vera vanleg hos barn som har:

- ✓ Lege i seteleie under svangerskapet
- ✓ Vore forløyst med tang eller sugekopp
- ✓ Vore trøngt plassert i magen

Vanlege årsaker til at foreldre oppsøker kiropraktor med spedbarn:

- ✓ Problem med å snu hovudet eller favorisering av éi side (nakkelås)
- ✓ Asymmetrisk haldning (bananform)
- ✓ Søvnproblem
- ✓ Ammingsvanskar / nedsatt sugerefleks
- ✓ Kolikkliknande symptom, uro (fidgety)
- ✓ Sein motorisk utvikling (vanskar med å løfta hovudet på magen, sitta opp eller krabba)
- ✓ Mage- eller tarmproblem / forstopping

Førskulebarn (1–6 år)

I denne perioden skjer mykje på kort tid. Barna lærer å gå og springa, dei utviklar **motorikk og balanse**, men dei fell også mykje. Samtidig aukar bruken av **nettbrett og smarttelefonar**, noko som kan påverka muskel- og skjeletthelsa.

Vanlege grunnar til at foreldre tek førskulebarn til kiropraktor:

- ✓ Søvnproblem
- ✓ "Vekstmerter" eller muskel- og nakkesmerter
- ✓ Hovudverk
- ✓ Gangvanskar og bevegelsesproblem
- ✓ Sein motorisk utvikling

Skulebarn (6–12 år)

Når barnet byrjar på skulen, blir kvardagen meir stillesitjande. Det er viktig at dei **sitt riktig**, får **pausar for å bevega seg**, og **ber sekken på ein ergonomisk måte** for å unngå skeiv belastning.

Samtidig aukar skjermbruken og mange barn bevegar seg mindre på fritida.

Vanlege plager hos skulebarn:

- ✓ "Voksesmerter"
- ✓ Rygg- og/eller nakkesmerter
- ✓ Hovudverk
- ✓ Søvnproblem
- ✓ Idrettsskadar
- ✓ Fot- og kneproblem
- ✓ "Dårleg haldning"
- ✓ Sein motorisk utvikling

Ungdom (13–19 år)

I tenåra er det store individuelle forskjellar – nokre ungdommar sit **mange timar dagleg framfor skjermar**, medan andre har **høg treningsbelastning**.

I periodar med rask vekst, som på slutten av sommaren, bør ein unngå for høg treningsintensitet.

Hormonelle endringar kan òg påverka muskel- og skjelettsystemet.

Vanlege plager hos ungdom:

- ✓ Hovudverk
- ✓ Nakkesmerter
- ✓ Skuldersmerter
- ✓ Ryggmerter
- ✓ Kjeveproblem
- ✓ Idrettsskadar
- ✓ Fot- og kneproblem

Kiropraktisk behandling kan bidra til betre funksjon, redusera spenningar og førebyggja framtidige plager. Dersom barnet ditt har smerter eller problem med motorikken, kan det vera nyttig med ei vurdering hos kiropraktor.

