

## Buikpijn bij kinderen

De kinderarts heeft uw kind onderzocht omdat hij/zij buikpijn heeft die lang duurt. Er is geen ziekte of afwijking als oorzaak voor de buikpijn gevonden. De meeste kinderen, die vaak buikpijn hebben, hebben dit soort buikpijn. De medische naam is prikkelbare darmsyndroom of functionele buikpijn.

### **Prikkelbare darmsyndroom**

Prikkelbare darmsyndroom komt voor bij 1 tot 5% van kinderen in schoolleeftijd. De klachten kunnen wisselend zijn. De kans dat de klachten verdwijnen is meer dan 60%. De klachten zijn niet altijd binnen een jaar verdwijnen en kunnen terugkomen. Bij 1 op de 3 kinderen met (functionele) buikpijn duurt dit langer dan 1 jaar.

### **Mogelijkheden voor behandeling**

#### ***Leefstijladviezen***

Adviezen voor de leefstijl met daarbij speciaal aandacht voor voldoende beweging.

- Elke dag een uur bewegen: een of meer activiteiten met gemiddelde lichamelijke inspanning, zoals wandelen of fietsen
- En ook 3 keer per week activiteiten om de spieren en botten te versterken, zoals sporten.

#### ***Hypnotherapie***

Bij hypnotherapie brengt een hypnotherapeut uw kind onder hypnose om de klachten op te lossen of te verminderen. Vraag naar adressen van Hypnotherapeuten in onze regio.

#### ***Cognitieve gedragstherapie***

Het doel van cognitieve gedragstherapie is ontspanning in geval van pijn, veranderen van de manier waarop uw kind omgaat met de pijn, verminderen van negatieve gedachten van uw kind, en het veranderen van de manier waarop u als ouders omgaat met de pijn van uw kind. Vraag naar een verwijzing voor een psycholoog.

#### ***Adviezen voor de voeding***

- Vezelrijk: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl), zoekterm vezelmeter-vezelrijk. Ook kan psylliumvezels (Metamucil zakjes 1 tot 3 keer per dag) geadviseerd worden in de behandeling van functionele buikpijn. Dit kan op recept.
- Probiotica en synbiotica: Lactobacillus Reuteri of Lactobacillus GG kunnen mogelijk helpen bij functionele buikpijn. Bijvoorbeeld Biogata Reuteri 10ml (5 druppels per dag Lactobacillus reuteri DSM 17938) en Metagenics Bactiol druppels (5 druppels per dag Lactobacillus rhamnosus en Bifidobacterium lactis. De kosten zijn voor eigen rekening.
- Het FODMAP dieet is een mogelijkheid als uw kind veel last heeft van gasvorming. Dit gaat via de diëtist om te zorgen dat uw kind een complete voeding krijgt.

#### ***Pepermuntolie***

Pepermuntolie is een kruidengeneesmiddel, maagsap-resistente capsules met 182mg pepermuntolie.

Voor kinderen vanaf 8 jaar: 3 keer per dag één capsule een half uur voor de maaltijd.

Meestal moet u pepermuntolie zelf betalen. Afhankelijk van de zorgverzekering die u heeft, kan dit soms via het alternatieve geneeskundige pakket.

## Naast buikpijn ook andere klachten

Soms heeft een kind naast buikpijn ook andere klachten. Deze behandelingen kunnen de klachten verminderen:

- Bij functionele buikpijn met **obstipatie (verstopping)**: een proefbehandeling voor 2 weken met laxemiddelen op recept.
- Bij functionele buikpijn met **diarree**: een proefbehandeling met loperamide op recept. Loperamide remt de beweging van de darmen.
- Bij functionele buikpijn met **dyspepsie (slechte spijsvertering)**: een proefbehandeling voor 1 maand met zuurremmers op recept (PPI, H2-RA).

Al deze middelen kunnen ook bijwerkingen geven. Daarom zal de kinderarts de medicijnen eerst op proef willen uitproberen.

## Meer informatie

- [https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/functionele\\_buikpijn\\_bij\\_kinderen/niet-medicamenteuze\\_behandeling/cognitieve\\_gedragstherapie.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/functionele_buikpijn_bij_kinderen/niet-medicamenteuze_behandeling/cognitieve_gedragstherapie.html)
- <https://www.thuisarts.nl/buikpijn-bij-kinderen/mijn-kind-heeft-buikpijn-die-lang-duurt>
- <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/buikpijn-bij-kinderen>
- <https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/>

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34294030 - Kindergeneeskunde - februari 2024