



Hypermobilitet

Hvad er hypermobilitet

Hypermobilitet beskrives som en tilstand, hvor flere af kroppens led er overbevægelige. Det vil sige, at led kan bevæge sig mere end normalt. Hvis man har hypermobile led, er bindevævet omkring leddene løsere og blødere end normalt. Der er derfor mulighed for, at man kommer til at belaste leddene i yderstilling, hvilket kan give smerter og på længere sigt slid på ledbrusken med risiko for at udvikle slidgigt. Hypermobilitet kan være arvelig og rammer oftest piger, men der kan ikke påvises nogen specifik årsag. Det skal påpeges, at der ikke er tale om en sygdom, men en tilstand der gennem bevidsthed og informationer kan kompenseres for.

Børn med hypermobilitet er generelt lidt langsommere i deres motoriske udvikling, og går ofte senere end jævnaldrende.

Typiske tegn som kan optræde hos det hypermobile barn

Hvad skal man lægge mærke til:

- Forsinket grov- og finmotorisk udvikling
- Barnet vil helst ikke ligge på maven
- Mindre aktive end jævnaldrende
- Nedsat udholdenhed

- Smerter, træthed eller rastløshed i ben og arme efter fysisk aktivitet.
- Svært ved at følge med på ture og lignende.
- Hyppige forstuvninger, ofte af ankler
- Platfod, evt. med indad- eller udadret fod
- Sidder med rund ryg og står med overstrakte knæ
- Krampeagtigt og uhensigtsmæssigt skrivegreb
- Savler ofte længere end jævnaldrene
- Klodsethed – ukoordinerede bevægelser
- Balance problemer
- Sidder i W-stilling

Hvad kan der gøres?

Man kan ikke styrke ledbånd med medicin, så det bedste man kan gøre er at træne den omgivende muskulatur og sørge for at holde musklerne stærke. Det er vigtigt at forebygge, at skader og smerter opstår.

Formålet med muskeltræning er at gøre musklerne stærke, så de kan overtage noget af den beskyttelse af leddene, som de løse ledbånd ikke formår.

Derudover anbefales motoriske aktiviteter, hvor balance og koordination øves. Det er vigtigt at arbejde i leddets midterstilling og undgå yderstillinger.





Anbefalinger og forslag til aktiviteter

Mindre børn

- Det er vigtigt at være bevidst om, at barnet i hverdagen ikke ofte kommer i yderstilling med sine led ved sidende, stående og gående aktiviteter.
- En stilling hypermobile børn ofte indtager på gulvet er w-stilling. Denne stilling er ikke hensigtsmæssig i længere tid, da både hofte- og knæled belastes i en yderstilling. Forsøg at ændre stillingen til f.eks. havfruestilling, knæhæl-siddende eller prøv at give barnet en pude/lille skammel at sidde på.
- Har barnet svært ved at komme i kravlestilling pga. manglende styring omkring hofterne og skulder/albue, kan man med fordel prøve at hjælpe ved at samle benene, hvis de skrider ud. Placer barnet på skridsikkert underlag (gulvtæpper, pusletæpper eller lign.).
- Det er vigtigt barnet har godt fodtøj, der støtter omkring hælen. Skoen/støvlen skal gerne støtte helt op om ankelledet med en stiv/fast hælkappe. Skoen skal være bøjelig i sålen og bredden skal passe til barnets fod.
- Leg med barnet i svømmehal – hold barnet på forskellige måder, således at barnet får mulighed for at styrke musklerne omkring flere led.

Større børn

Det er vigtigt at være opmærksom på børnenes siddestilling og stående stilling. Gennem leg bruger barnet sin krop og får derved bevidsthed om, at musklerne skal bruges til at styrke de overbevægelige led, så leddene ikke belastes i yderstillinger

Eksempler på øvelser og lege:

- "Dyr i Zoo" – gå f.eks. som en abe med knæene i let bøjet stilling.

- "Jorden er giftig" – gå fra ting til ting uden at røre gulvet.
- "Tril en bold under broen" – lig på ryggen med benene bøjet og fødderne i gulvet. Løft bagdelen fra gulvet og tril en bold under numsen.
- Gå på tæer.
- Hoppe og gå i en trampolin eller madras/luftmadras.
- Kast og grib lidt større bolde, stående på let bøjede knæ.
- Spark til bold.
- Køre på rulleskøjter og løbehjul.
- Stå på vippebræt – obs. på at knæene ikke overstrækkes.
- Cykling og svømning.
- Skrivegreb – hvis barnet overstrækker pegefingerens yderste led, når det tegner og skriver kan man afprøve tykke blyanter eller skrivetrekant. Derudover kan man via gentagne opfordringer gøre barnet opmærksom på ikke at klemme så hårdt om blyanten.
- Større børn har også behov for støttende fodtøj. Den øgede bevægelighed i fodleddene kan medfører, at barnet går på indersiden af foden, og det er derfor vigtigt med støttende fodtøj. Vælg en let sko med fast hælkappe og bøjelig sål. Skoen skal sidde fast på foden. Undgå træsko, gummistøvler og klipklapper.

Valg af fritidsaktiviteter

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvilken fritidsaktivitet, herunder sport, barnet skal gå til. Vælg en sport med fokus på balance, koordination og muskeltræning frem for smidighed, der blot vil forværre problemet.

Følgende aktiviteter kan anbefales:

- Ridning
- Svømning
- Cykling
- Bordtennis