

Tryk: Grafisk Værksted 43 20 23 24

Glostrup Hospital
Fysio- og ergoterapiafdeling V
Fysioterapiafsnittet

Hypermobilitet hos børn

Træningsvejledning

GLOSTRUP HOSPITAL

Fysio- og ergoterapiafdeling V
Fysioterapiafsnittet

Tlf. 3863 3092

E-mail: genoptraening@glo.regionh.dk

www.glostruphospital.dk/genoptraening

Nov. 2009

HVAD ER HYPERMOBILITET?

Hypermobilitet beskrives som en tilstand, hvor bindevævet omkring leddene er løsere og blødere end normalt. Det løse og bløde bindevæv gør, at man har øget tendens til overbevægelige led, da muskulatur, sener og ledbånd har sværere ved at blive aktiveret og derved opretholde leddenes optimale stilling. Når leddene kommer i yderstillinger, hvor musklerne har dårlige arbejdsforhold, belastes ledbrusken, hvor den er tyndest. Dette giver et slid på ledbrusken, som på sigt evt. kan give smerter og slidigt.

Der kan ikke påvises en specifik årsag til hypermobilitet, og det er vigtigt ikke at betragte hypermobilitet som en sygdom, men som en tilstand som gennem bevidsthed og information kan forebygge de symptomer, som senere kan opstå i bevægeapparatet.

Hypermobilitet er ofte arvelig og ses hyppigst hos piger. I den danske befolkning er der ca. 5-10 %, der er hypermobile, og ca. 17 % af danske børn er hypermobile.

Børn med hypermobilitet er generelt lidt langsommere i deres motoriske udvikling end jævnaldrende børn. Ofte vil børnene først gå omkring 16 måneders alderen, og de vil ofte stå og gå inden de kravler.

→
yderstilling



←
midtstilling

VALG AF SPORT.

Hypermobile børn har behov for en aktiv hverdag, da dette er med til at styrke muskler, sener og ledbånd samt øge udholdenheden. Det er derfor godt at vælge en idrætsgren, som sætter fokus på styrke, koordination og balance.

Gode idrætsgrene kan f.eks. være ridning, svømning, cykling, bordtennis og sjipning.

Hyppe forstuvninger og forvridninger af ankel og knæ eller skuldre, der går af led, kan være tegn på, at kroppen ikke kan tåle den valgte idræt. Det er så vigtigt at finde en anden sport, som barnet synes om.

Idrætsgrene som fodbold, håndbold, badminton, ballet og gymnastik stiller store krav til stabilitet omkring leddene, og kan være årsag til skader og smerter senere hen.



Eksempler på øvelser for arme:

Eksempler på øvelser og lege for arme med gavnlig effekt for barnet.

Kravlestilling - saml rosiner eller lignende op med munden.

Kaste og gribe tunge bolde evt. en basketball.

Ligge på et rullebræt og trække sig frem med armene.

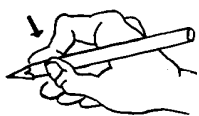
Svømning.

Skrivegreb:

Når hypermobile børn tager fat om en blyant eller lignende, har de tendens til at klemme meget hårdt fat om denne. Barnet har ligeledes tendens til at overstrække pegefingerens yderste led, når barnet tegner eller skriver.

En tyk blyant eller en skrivetrekant, som sættes på blyanten, kan tit afhjælpe dette. Derudover skal man gøre barnet opmærksomt på ikke at klemme så hårdt om blyanten.

yderstilling



midtstilling



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 jævnaldrene.
- Nedsat udholdenhed.
- Smerter, træthed eller rastløshed i ben og arme efter hård fysisk aktivitet.
- Hyppige forstuvninger, ofte af ankler.
- Platfod, evt. med indad- eller udadret fod.
- Sidder med rund ryg og står med overstrakte knæ.
- Krampagtigt og uhensigtsmæssigt skrivegreb.
- Savler ofte i længere tid end jævnaldrene.
- Klodsethed – ukoordinerede bevægelser.
- Sidder i W-stilling.

Hvad kan I som forældre gøre?

Det er vigtigt at forebygge skader og smerter.

Specielt for mindre børn (1-2 år)

Det er vigtigt, at du/I er bevidste om, at barnet undgår at komme i yderstillinger med sine led i dagligdagen.

I stående stilling skal man være opmærksom på, at barnet ikke står med overstrakte knæ i længere tid. Tilbyd i stedet barnet en stol eller sæt barnet på gulvet.

Hypermobile børn har ofte svært ved at komme i kravlestilling, og springer tit denne udviklingsfase over.

For at stimulere til kravlestilling kan man f.eks. placere barnet på et skridsikkert underlag (gulvtæppe, pusletæppe eller lign.)

Barnet kan have svært ved at holde sig i Kravlestillingen pga. nedsat styring af hofterne og skulder/albue, og man kan med fordel hjælpe barnet med at samle benene under sig, hvis de skrider ud.



En hyppig stilling, som hypermobile børn indtager på gulvet, er W-stillingen. Denne stilling er uhensigtsmæssig i længere tid, da både hofte-, knæ- og ankelled belastes i yderstilling. Forsøg i stedet at sætte barnet i havfruestilling, i knæhælsiddende stilling eller giv barnet en pude at sidde på.



Det er vigtigt, at barnet har godt fodtøj, som støtter omkring hælen. Til små børn skal skoen/støvlen gerne støtte helt op om ankelleddet med en stiv hælkappe. Skoen skal være let med en bøjelig sål. Bredden skal passe til barnets fod.

Specielt for større børn

Det er vigtigt at informere børnene omkring siddestilling og stående stilling, når barnet er stort nok til at forstå og rette sig efter informationerne.

Gennem leg bruger barnet sin krop og får derved bevidsthed om, at musklerne skal bruges til at styre de instabile led, så leddene ikke belastes i yderstillinger.

Eksempler på øvelser og lege for ben med gavnlig effekt for barnet.

- Efterabe dyr – f.eks. gå som en abe. Gå med knæene i let bøjet stilling.
- Lege ”jorden er giftig” – gå fra ting til ting uden at røre gulvet.
- Bil under broen – lig på ryggen med benene bøjet og løft bagdelen fra gulvet og kør en bil ind under numsen.
- Gå på tæer.
- Hoppe eller gå på trampolin eller på madras/luftmadras.
- Kaste med bold stående på et let bøjet ben.
- Sparke til bold.
- Køre på rulleskøjter eller løbehjul.
- Stå på vippebræt.
- Cykling og svømning.

