

Hypermobilitet hos børn

Hvad er hypermobilitet ?

Hypermobilitet er overbevægelighed i kroppens led. Det kan være en arvelig tilstand kendetegnet ved, at ledkapsel og ledbånd over et eller flere led er for slappe. Dette svækker stabiliteten i leddet og stiller større krav til musklerne, der omgiver leddet. 5-10% har øget smidighed i deres led.



Hvad skal du være opmærksom på, hvis dit barn har hypermobile led?

- Dit barn kan være forsinket i den motoriske udvikling. Ofte tager det længere tid for disse børn at komme op at kravle og gå.
- Dit barn har brug for flere pauser i den fysiske aktivitet end andre alderssvarende børn.
- Dit barn kan have smerter i led og muskler efter fysisk aktivitet. Smerterne kan vise sig senere på dagen eller først dagen efter.
- Det er muligt, at dit barn har lettere ved at få forstuvninger og at nogle led kan gå ud af led.
- Hypermobilitet ses ofte sammen med lav muskelspænding (hypotoni) hos børn.

Hvad kan du gøre for at hjælpe dit barn?

- Det er vigtigt, at du lytter til dit barn og respekterer dets fysiske grænser.
- Sørg for at have en god dialog med daginstitution/skole, informer om problematikken.
- Hold øje med barnets bevægelser i hverdagen. Hjælp barnet til at begrænse brugen af u hensigtsmæssige stillinger, såsom at låse knæet bagud i den oprejste stilling og sidde i W-stilling.
- Børn med hypermobilitet må frit vælge lege og aktiviteter med mindre en fysioterapeut har anbefalet andet.

Hvordan kan jeg forbygge gener for mit barn med hypermobilitet?

Det er meget vigtigt at styrke musklerne, så de kan understøtte stabiliteten i leddet og derved undgå yderstillinger, som er belastende. Al fysisk aktivitet er godt!

Forslag til aktiviteter, som forbygger gener og overbelastning:

- Dyrelege i kravle stilling og krabbegang.
- Gå trillebør, men pas på skulderled og albueled. Hold mindre børn over knæet.
- (Små) hop i trampolin.
- "Jorden er giftig" lege.
- Hoppe og tumle på madras.
- Stå på vippebræt.
- Kaste/gribe en stor bold.
- Rulle på en stor bold.
- Lege i vand (gerne varmtvandsbassin).
- Cykle, balancecykel, løbehjul, trehjulet cykel
- Gå og løbetræning for større børn.
- Svømning (forsigtig med yderstillinger, hvis barnet har meget løse skulderled.)
- Ridning
- Fritidsaktiviteter der fordrer styrke, balance og koordination er at foretrække frem for ekstrem smidighed. Undgå ballet og konkurrencegymnastik, da det belaster kroppen i yderstillinger.
- Større børn skal være forsigtige ved udøvelse af idræt med direkte konfrontation/kontaktsport fx håndbold og fodbold.

Husk: Fysisk aktivitet er både godt og nødvendigt!

Gode råd i dagligdagen!

- Brug tykke blyanter/farver (for at skåne fingerleddene.)
- Sørg for gode og afvekslende siddestillinger.
- Sørg for god seng med tilpas hårdhed, der understøtter kroppen.
- Sørg for korrekt fodtøj, der passer til barnets fod. Mindre børn skal have sko/støvler, der støtter helt op over ankelledet med stiv hælkappe. Skoen skal have en let bøjelig sål og bredden skal passe til barnets fod. Skoen skal sidde godt fast på foden. Det kan være nødvendigt med snøresko.

Kilde: www.motorikhuset.ltk.dk

(Lyngby/Tårnbæk Kommune)