

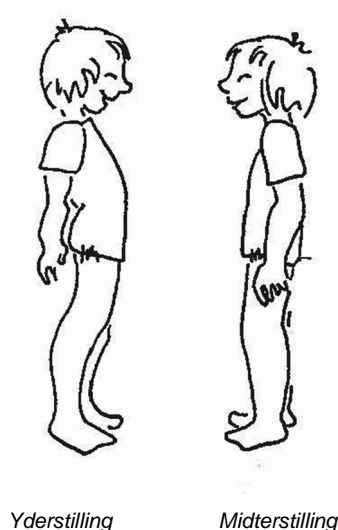
Information om hypermobilitet hos børn

Dit barn har hypermobile led. Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du kan hjælpe dit barn med at bruge sin krop hensigtsmæssigt, så det undgår fremtidige gener og begrænsninger.

Hypermobilitet er ikke en sygdom, men en tilstand, hvor flere af kroppens led kan bevæge sig mere end normalt.

Hos mennesker med hypermobile led er bindevævet ofte løsere og blødere end hos mennesker med normal bevægelighed i leddene.

Børn med hypermobile led kommer ofte til at belaste leddene i yderstillinger. Kroppens led har bedst af at blive belastet i midterstillingen, hvor ledbrusken er tykkest.



Hypermobilitet i Danmark

- 10-30 procent af den danske befolkning er hypermobile. De fleste er kvinder.
- Hypermobilitet er ofte arveligt.

TYPISKE SYMPTOMER DER KAN OPTRÆDE HOS DET HYPERMOBILE BARN

- Forsinket udviklet i barnets grov- og finmotorik
- Smerter eller træthed i benene, knæene eller fødderne, specielt efter fysisk aktivitet
- Besvær ved at følge med på gåture
- Problemer med balancen
- Utryghed ved at komme op i højden
- Nedsat kropsbevidsthed
- Svage muskler omkring led.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om hypermobilitet, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: hypermobilitet.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

HENSIGTSMÆSSIG BRUG AF KROPPEN

Det er vigtigt at forebygge skader og smerter i barnets led gennem aktiviteter i dagligdagen.

HYPERMOBILITET HOS MINDRE BØRN (1-2 ÅR)

Sørg for, at dit barn så vidt muligt ikke kommer i yderstillinger med sine led, når barnet står, går og sidder.



W-STILLING

Hypermobile børn sætter sig ofte i w-stilling på gulvet. Denne stilling er ikke hensigtsmæssig, da den både belaster hofter og knæ.

- Forsøg at ændre stillingen ved fx at sætte barnet i havfruestilling eller på knæene, hvor numsen hviler på hælene.
- Alternativt kan du give barnet en pude at sidde på.

KRAVLEØVELSE

- Hjælp dit barn med at samle benene, hvis barnet har svært ved at kravle, fordi benene skrider ud.
- Lad dit barn kravle på et gulvtæppe eller et skridsikert underlag. Det kan hjælpe med at holde benene på plads.

GODT FODTØJ

- Sørg for, at dit barn har gode sko og støvler, der støtter omkring hælen.
- Skoen eller støvlen skal gerne støtte op om ankelledet med en stiv hælkappe.
- Skoen eller støvlen skal være lette og have bøjelige såler.
- Skoen eller støvlen skal passe i bredden til barnets fod.
- Sørg for, at dit hypermobile barn bruger godt fodtøj gennem hele livet.

OVERSTRAKE KNÆ

- Giv dit barn en stol og lad det ikke stå for længe, hvis det har tendens til at stå med overstrakte knæ. Du kan også sætte barnet på gulvet eller lade det lege i knæstående stilling.

LEG I SVØMMEHALLEN

- Leg med dit barn i svømmehallen og hold barnet i forskellige stillinger. På den måde styrker du barnets muskelgrupper.

HYPERMOBILITET HOS STØRRE BØRN (2-3 ÅR)

Når barnet kan forstå og rette sig efter vejledninger, skal du fortælle, at det ikke må sidde i w-stilling eller stå med overstrakte knæ.

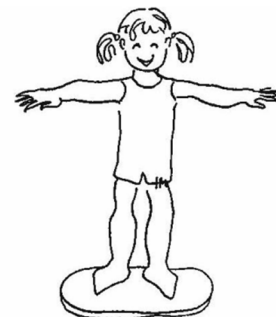
Det er vigtigt at dit barn bruger sin krop gennem leg og aktiviteter, og at barnet lærer, at musklerne kan styre de ustabile led, så leddene ikke bliver belastet i yderstillinger. Aktiviteterne skal målrettes barnets behov.

AKTIVITETER TIL AT STYKE BEN OG KROP

- **Lege dyr i zoologisk have:** Gå fx abegang med knæene let bøje.
- **Hoppeleg:** Hoppe og gå på en madras eventuelt en luftmadras
- **Stå i kravlestilling eller knæstående stilling:** Skub let til dit barns hofter og skuldre, mens det prøver at holde stillingen.
- **Bilen under broen:** læg barnet på ryggen og lad det løfte numsen. Kør eventuelt en legetøjsbil under barnets krop.
- **Trampolin:** små hop på trampolin
- **Rulleskøjter:** køre på rulleskøjter
- **Vippebræt:** balancér på vippebræt. Brættets kant må ikke røre jorden.
- **Cykle:** cykelture
- **Svømme:** leg i svømmehallen



Bilen under broen



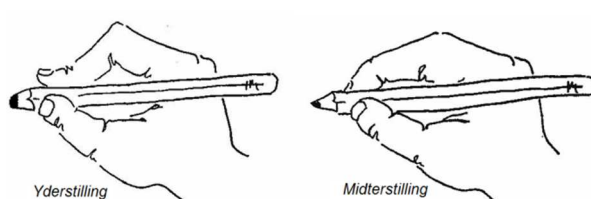
Vippebræt

AKTIVITETER TIL AT STYKE ARMENE

- **Spis rosiner uden hænder:** barnet kravler rundt og spiser rosiner fra gulvet, uden at bruge hænderne.
- **Kast tunge bolde:** kast og grib tunge bolde fx en basketball
- **Tag bolden:** hold om en bold og forsøg at tage den fra hinanden.
- **Rullebræt:** kør på rullebræt ved at trække sig frem og sætte af med armene.
- **Svømme:** leg og svømning, hvis ikke skulderledene er for løse.

SKRIVEGREB

- Brug skrivetrekant eller tykkere blyanter, hvis dit barn overstrækker det yderste led på pegefingern, når det skriver eller tegner.
- Gør dit barn opmærksom på, at det overstrækker pegefingern og bed barnet om at ændre stillingen.



Valg af sport

Visse sportsgrene stiller store krav til kroppens led. Det gælder især kontaktsport, hvor man risikerer sammenstød fx håndbold og fodbold. Her kan det være svært at sikre leddene mod de blastninger, som en modspiller kan påføre, hvis man støder sammen.

Ballet og akrobatik er også sportsgrene, der belaster hypermobile led.

Hvis dit barn ofte forstøver og forvrider sine ankler, eller hvis barnets knæ og skuldre går af led, kan det være tegn på, at kroppen ikke kan tåle den valgte idræt. Tal med barnet om at finde en anden sport, som er bedre for barnet.

Gode idrætsgrene kan fx være ridning, svømning, cykling eller bordtennis.

HYPERMOBILITET HOS TEENAGERE OG VOKSNE

Hold musklerne stærke

Sørg for at holde musklerne stærke. Det gælder især musklerne i ryg, mave, lår, lægge og skuldre. Vær bevidst om valg af arbejdsstillinger, hvor leddene ikke bliver belastet i yderstillinger.

Overvej erhverv

Hypermobilitet kan give smerter, hvis man på sit arbejde skal yde mere, end kroppen kan holde til. Erhverv med mange løft fx i plejesektoren, vuggestuer, byggebranchen eller ensidigt, gentagende arbejde er ikke hensigtsmæssigt for dem, der har gener eller smerter på grund af hypermobilitet.