

# Sådan hjælper du et barn, der har øget bevægelighed i leddene

Dit barn har øget bevægelighed omkring sine led, også kaldet hypermobilitet. Formålet med denne information er at give dig råd og vejledning til, hvordan du kan hjælpe dit barn og afhjælpe eventuelle gener. Øget bevægelighed i leddene er ikke en sygdom, men en tilstand, hvor flere af kroppens led kan bevæge sig mere end normalt.

Hos børn med overbevægelige led er strukturerne omkring det enkelte led løsere end normalt, og derfor er leddet ikke så stabilt. Der er større risiko for, at leddet kan komme i yderstilling, hvor det belastes uhensigtsmæssigt.

Øget ledbevægelighed medfører, at der er nedsat stabilitet omkring et led, og det kræver derfor gode kræfter og stiller større krav til koordinering, når barnet er i bevægelse eller skal holde en stilling. Børn med øget ledbevægelighed kan desuden have nedsat muskelspænding (tonus). Det vil sige, at grundspændingen i musklerne er lavere end normalt. Dette betyder, at barnet skal bruge flere kræfter på at aktivere musklerne.

Alle børn er født smidige, og nogle børn er ekstra smidige og bløde i deres led. Den øgede bevægelighed kan blive mindre udtalt, efterhånden som barnet vokser, og det er derfor ikke nødvendigvis en stationær tilstand.

Husk, at mange børn ikke har problemer eller smerter som følge af overbevægelige led. Her er det vigtigt ikke at gøre det til et problem.

## Typiske kendetegn

Herunder kan du se nogle af de kendetegn, der *kan* optræde hos et barn med overbevægelige led:

- Forsinket udvikling af barnets grov- og finmotorik, fx kan barnet være sen til at kravle og gå.
- Smerter eller træthed i benene, specielt efter fysisk aktivitet.
- Uro eller smerter i benene om aftenen eller natten; kan nogle gange forklares med vokseværk, men kan også skyldes overbevægelige led.

- Besvær med at følge med jævnaldrende børn på gåture, da barnet går langsommere og udtrættes.
- Usikker balance.
- Barnet kan være motorisk usikker, falder fx over egne ben, støder ind i ting omkring sig og kan være utryk ved at komme op i højden.
- Nogle gange ses indadtrejede- eller udadtrejede fødder, kalveknæ, platfodethed og overstrakte knæ.
- Barnet vælger ofte at sidde i såkaldt W-stilling.

## SÅDAN KAN DU HJÆLPE DIT BARN

Ledbånd og ledkapsler er såkaldte passive strukturer, og man kan ikke gøre noget for at gøre dem strammere eller kortere. Derimod kan man træne musklerne omkring leddene, så de kan beskytte og hjælpe de løse ledbånd med at give muskelstabilitet omkring leddet. Børn med overbevægelige led har derfor i ekstra grad brug for at tumle og bruge deres kroppe.

Helt små børn med overbevægelige led bruger ofte længere tid på at udvikle motoriske færdigheder. Derfor skal man som forældre væbne sig med tålmodighed, men også hjælpe barnet på vej, så det styrker musklerne omkring de store led i kroppen.

Aktivitet for børn med overbevægelige led er en balancegang. Det gælder om at stimulere barnet til at være motorisk aktivt, men også respektere, når barnet udtrykker træthed eller smerter. Ofte vil det være de lidt større børn, som giver udtryk for træthed eller smerter.

## Undgå så vidt muligt yderstilling

Forsøg at undgå, at dit barn ikke kommer i yderstillinger med sine led, når barnet står, går og sidder.

Børn med overbevægelige led sætter sig ofte i W-stilling på gulvet. Denne stilling er ikke



hensigtsmæssig, da den både belaster hofter og knæ. Forsøg derfor at ændre stillingen ved fx at sætte barnet i havfruestilling eller skrædderstilling med let bøjet knæ, hvor fødderne peger mod hinanden. Alternativt kan du give barnet en pude at sidde på. Hvis barnet sidder meget kortvarigt og hurtigt ændre stilling, er det ikke nødvendigt at rette barnets siddestilling.

### Støt fødderne i højstol

Når barnet sidder i højstol selv, er det vigtigt, at stolen er indstillet, så barnet har fuld støtte til fødderne. Vi anbefaler, at barnet først sidder selv i en høj stol, når barnets rygmuskler er stærke nok til at holde ryggen nogenlunde ret.

### Vælg sko, der støtter og passer godt

For børn med overbevægelige led er det ekstra vigtigt at bruge sko, der støtter og passer godt til foden, da det har stor betydning for fodens stilling i skoen. Du skal være opmærksom på følgende, når du vælger sko til dit barn:

- Skoen skal have en fast hælkappe.
- Hvis barnet er meget ustabil omkring ankelleddet, kan det være en god idé, at skoen støtter op over anklen.
- Skoen skal være let og passe til fodens bredde.
- Skoen skal kunne snøres godt eller spændes godt fast til foden med velcro.
- Sålen skal gerne være bøjelig og ikke for stiv.

## FORSLAG TIL MOTORISKE AKTIVITETER TIL MINDRE BØRN (0-2 ÅR)

- Giv barnet mulighed for at være motorisk aktiv i alle stadier af den motoriske udvikling.
- Lad barnet ligge på maven, trille og kravle over små forhindringer.
- Lad barnet kravle længst muligt.
- Leg tumble-, kravle-, gå- og hoppelege i blød madras, luftmadras, puder eller sækkestole.

## FORSLAG TIL MOTORISKE AKTIVITETER TIL STØRRE BØRN (3-6 ÅR)

- Lad barnet være så aktivt som muligt i hverdagen for at bedre styrke, balance og koordinering.
- Lad barnet være aktiv på ture, fx til og fra institution, ved fx at gå, cykle eller bruge løbehjul.
- Lad barnet gå, løbe og lege i varieret terræn.
- Lad barnet lege hoppeleg, fx over streger på fortov, hoppe ned fra lave forhindringer, på madras, luftmadras og trampolin.
- Lad barnet klatre op i fx klatretårn og balancere på fx kantsten eller træstamme.
- Lad barnet gynge, snurre og vippe.
- Lad barnet bruge tykke skriveredskaber, så barnet lettere vil kunne få et godt greb.
- Find hensigtsmæssige sportsgrene, som passer til barnets ønsker og motoriske niveau.
- Lad gerne barnet få mulighed for at gå i bare tæer på forskelligt underlag.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg  
Tlf. 97 66 42 10