

Overbevægelige led i hofte-knæ og fødder hos det 10-15 måneder gamle barn



Sundhedstjenesten

**Egedal
Kommune**

Nogle børn har meget bløde led og kan ved test kategoriseres som værende hypermobile. Andre børn har kun overbevægelighed omkring enkelte led. Det lille barn kan have overbevægelige led omkring de store skulder – og hoftelid og derfor have svært ved at stabilisere. Også albue- hånd- og fingerled samt knæ- og fodled kan være overbevægelige. Når bindevævet er løsere har muskulatur, sener og ledbånd sværere ved at blive aktiveret og dermed opretholde leddenes optimale stilling.

Tilstanden er ikke en sygdom, men en oftest arvelig tilstand, som ca. 17 % af alle børn, især piger, er påvirket af. Det er vigtigt, at der skabes en bevidsthed om at forebygge, at leddene kommer i en yderstilling, hvor ledbrusk slides uhensigtsmæssigt med risiko for smerter og senere udvikling af slidgigt.

Børn med overbevægelige led er generelt lidt langsommere i deres motoriske udvikling end jævnaldrende børn. Ofte vil børnene først gå omkring 16 måneders alderen.

Dette er en pjece med inspiration til, hvordan du kan stimulere dit lille barns motoriske udvikling. Det vil være hensigtsmæssigt at anbefalingerne gennemgås sammen med barnet og de primære voksne inden den udleveres.



Overbevægelig hoftelid: Barnet er måske glad for at ligge på maven, men har overbevægelige hoftelid og kan måske have svært ved at komme videre fra maveliggen-

de og op at stå på arme og knæ uden at hoften og benene udadroterer voldsomt imens.

Placer derfor barnet ofte på samlede knæ foran et stabilt bord/kurv/bænk på skridsikkert underlag. Pas på at knæene forbliver i hoftelinien/ikke skrider ud. Fødderne skal pege lige bagud. Stimuler til at barnet gradvist begynder at hæve sig op på knæ for at nå legetøj. Hjælp evt. ved at prikke/skubbe let opad på sædemuskulaturen, så barnet får en fornemmelse for bevægelsen.



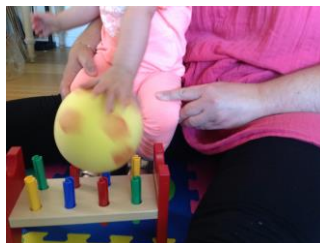
Overbevægelige knæ og fodled: Det er klassisk for mange børn med overbevægelig led at sidde med udadroterede hofter og knæ. Der slides derved u hensigtsmæssigt på ledbrusken og der bør arbejdes på at ændre den vane hurtigst muligt. Opfordre i stedet barnet til at sidde med strakte ben på en pude eller i havfruestilling.



Det kan være uvant for nogle børn at have vægtbæring på benene. Tilbyd hyppig fast massage af fodsålerne. Stræk gerne forsigtigt tærne ud også. Gør det f.eks. hver gang du skifter dit barn.

Opfordre derefter barnet, som ligger på ryggen, til at løfte numsen aktivt ved bleskift ved at placere begge dets fødder på hårdt skridsikkert underlag. Prik på begge baller for at vække nervesystemet/give musklerne en fornemmelse af, at det er her musklerne skal arbejde, så barnet begynder at løfte numsen lidt.

Lårmuskulaturen skal også styrkes: Sid f.eks. på gulvet, gerne på en pude, så du selv sidder ordentligt, med let spredte, strakte ben. Se nedenfor. Placer dit barn siddende på tværs af dit lår med front indad. Placer den ene arm bagved barnet og hold/støt det **kun** i hoften. Placer gerne barnets ben i en lidt bredsidende stilling, tryk lidt ned på fødderne, så de er godt placeret i gulvet.



Vær sikker på, at begge knæenes stilling er i linie med begge fødder. Hold evt. i barnets knæ, imens den anden hånd støtter det modsatte knæ. Stimulerer med legetøj placeret på dit andet bøjedede ben/lav forhøjning, så barnet naturligt er nødt til at få vægtbæring på fødderne for at få fat i legetøjet.

Senere kan legetøjet placeres på gulvet, så barnet mange gange skal læne sig frem for at tage legetøjet og på den måde både får vægtbæring på knæ- og fodled samt styrker ryg- og mavemuskulaturen.

Eller placer barnet på en lav stabil skammel med dig siddende f.eks. på knæ foran. Sørg for at begge barnets fødder er solidt placeret i gulvet, så hofte, knæ og fødder er i lige linie. Undlad at trække barnet op i stående stilling. Hold i stedet barnet omkring dets brystkasse og løft ganske lidt opad og VENT på, at det selv strækker benene og rejser sig op.



Barnet har brug for at få fuld vægtbæring på fødderne, så muskler, sener og ledbånd omkring leddene stimuleres. Da fodleddene oftest er meget overbevægelige vil barnet have stor glæde af en fastsiddende sko med en fast, gerne høj hælkappe.

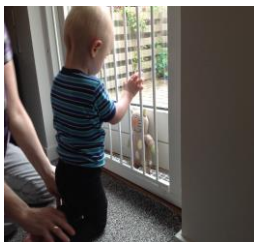
En god støttende sko med FAST hælkappe skal også kunne støtte på indersiden af foden. Hælkappen må derfor ikke kunne trykkes ned. Skoen må endelig ikke være for bred eller stor.



Et eksempel på en ikke støttende sko: Den er ikke tilstrækkelig stabil omkring hælappen.



Når barnet er blevet glad og tryk ved ovenstående øvelser, også at stå på knæ og holde stillingen uden vanskeligheder, så placerer det på knæ med sko på fortsat på skridsikkert underlag f.eks. op af et stabilt trappegitter, stabil høj kurv/høj kasse med legetøj i/ tremmerne i kravlegård/seng. Placer gerne noget legetøj øverst oppe og opfordre barnet til at nå det. Barnet vil have stor glæde af især de smalle gitterstænger til at rejse sig op ad, så der kommer fuld vægtbæring på leddene.



Pas generelt på, at du ikke hjælper dit barn for meget.
Læg legeting lidt længere væk, så barnet må lære at koordinere lidt mere.

Husk at dit barn har stor glæde og gavn af det skridsikre underlag under sig for at kunne "samle sig" uden for stort besvær.

Ved tvivlsspørgsmål kan der altid rettes henvendelse til
Motorikkonsulenten/Sundhedstjenesten på
Mail: dorthe.engelstock@egekom.dk

Tlf. nr. 7259 9343

Rigtig god fornøjelse