

Hypermobilitet

hos skolebørn



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. Barnet kan have overbevægelige led omkring de store skulder – og hofterled og derfor have svært ved at stabilisere. Også albuehånd- og fingerled samt knæ- og fodled kan være overbevægelige. Når bindevævet omkring leddene 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 u hensigtsmæssigt med risiko for smerter og senere udvikling af slidgigt.

Børn med overbevægelige led er generelt lidt langsommere i deres motoriske udvikling end jævnaldrende børn.

En aktiv hverdag er vigtig :

Hypermobile børn har brug 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 sport som f.eks.

- ridning
- svømning
- cykling

Gymnastik er også godt, hvis barnet ikke kommer ud i yderstillinger som f.eks. at gå i bro, sidde i spagat og lignende.

Netop da barnet har overbevægelige led vil det være dygtig til at komme i disse og lignende positioner, men ledbrusken skades på sigt, hvorfor barnet skal lære at

pas på sin krop i stedet. Gymnastik kan derfor være godt, da barnet har stor brug for at styrke muskulaturen omkring leddene og i mave og ryg.

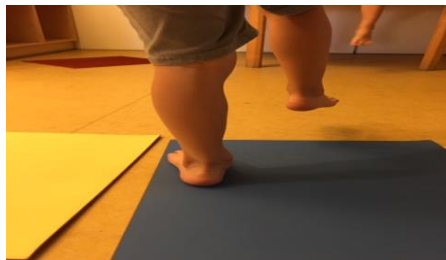
Boldspil som f.eks håndbold, fodbold, badminton med hurtige retningsskift og opbremsninger kan ofte give anledning til hyppige forstuvninger af ankel, knæ og skuldre og anbefales derfor ikke.

Anvisninger, som kan afhjælpe barnets motoriske udfordringer :

Fodleddene :

Hvis det ene eller begge fodled er instabile udfordres balancen og udholdenheden er lav ved gå- og løbeture. Ben- og fodmuskulaturen bør derfor trænes og fodleddene kan have gavn af fastsiddende sko med stiv hælkappe. Barnet har stor glæde af at gå meget i naturen f.eks. i skoven, hvor underlaget er ujævnt og at hoppe f.eks. i trampolin, men kun med støttende sko på.

Se i øvrigt pjecen : "Styrk dit barns fødder".



Knæleddene :

Hvis det ene eller begge knæ er instabile overstrækkes knæene og hele barnets kropsholdning vil blive påvirket. For at bevare kroppens lodlinie vil hoften blive fremad-roteret og barnet vil hænge i lænden og få topmave. Korrigeres knæstillingen vil mavemuskulaturen samtidig aktiveres.



Det er derfor vigtigt at støtte barnets opmærksomhed på sine knæes position. Opfordre barnet til at bøje knæene lidt, når det står oprejst.

Barnet skal samtidig styrketræne sin lårmuskulatur f.eks. ved

- at køre på løbehjul
- at køre på rulleskøjter
- at gå på klude på glat gulv
- at cykle
- at gå-og løbe op ad bakker
- at gå op og ned ad trapper
- at bruge sin krop meget.



En let øvelse, som kan styrke både mave, ryg, hofte, lår, knæ og underben, kan være at opfordre barnet til at lægge sig på ryggen og løfte numsen roligt op og ned igen 10 gange.

Knæene skal pege lige op mod loftet og både fødder og knæ skal være i samme bredde som hoften.

Prøv at have fokus på føddernes placering :
Ligger vægten lige på både storetå- og lilletåsidens eller er der mest vægt ind mod storetå siden ? Vægten skal være fordelt på begge sider af foden og hælen.

Læg dig gerne sammen med dit barn og lav øvelsen 2-3 gange i ugen f.eks. omkring sovetid.



Barnet ynder måske at sidde med udadroteret hofte- og knælinie under leg på gulvet. Også her slides ledbrusken og barnet bør opfordres til at sidde med strakte ben evt på en pude eller på samlede knæ, så hofte, knæ og fodlinien holdes i lige position.

Skulder-albue- og håndled :

Barnets skuldre –albue- hånd- og fingerled kan også være overbevægelige. Barnet kan derfor have svært ved at være helt selvhjulpent og f.eks. håndtere en blyant. Igen bør barnet gøres bevidst om leddenes stilling og så vidt muligt ikke overstrække albuerne. Barnet vil have stor glæde af at holde sig stærk og kan styrke led og muskulatur ved :

-at gå trillebør f.eks. samtidig med at barnet skal skubbe en bold lidt foran sig med skiftevis den ene og den anden hånd. Hold barnet under knæene.

- at lege fingerkroglege med 1 finger ad gangen, hvor fingerleddet må bøjes "Hvem er stærkest..."

Det kan være relevant at bruge trekantede blyanter eller en "pencilgrib", som kan købes hos boghandleren. Opfordre barnet til at holde pennens top i retning af egen krop, så håndleddet holdes i lige linie ved tegning og skrivning.

Se i øvrigt pjecen : "Styrk dit barns fingermotorik"



Stor bevægelsesglæde til alle !

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

Udarbejdet af
Dorthe Engelstock, Motorikkonsulent, Sundhedstjenesten.
August 2017



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke