

Hypermobilitet hos børn

Hypermobilitet er en tilstand, hvor enkelte eller flere af kroppens led er mere bevægelige end normalt. Det skyldes, at ledbåndene kan strækkes mere end sædvanligt, og det kommer let til at belaste leddene i yderstillinger. Hypermobilitet er ikke en sygdom.

Kroppen er bygget til bedst at tåle belastning inden for den normale bevægebane, og når kroppen belastes for meget i yderstillingerne, kan det medføre smerter.

15-20 % af alle danske børn er hypermobile, men en del vokser fra det, og hos voksne er det således kun 5-10 %, der er hypermobile. Tilstanden opstår primært hos kvinder og er arvelig. Halvdelen af dem, der har hypermobile led, får gener senere i livet.

SYMPTOMER

Følgende kan være symptomer på, at dit barn har hypermobile led:

- Forsinket grov- og finmotorisk udvikling.
- Dårlig balance.
- Barnet vælger ofte at sidde i w-stilling.
- Barnet glider ud af dine hænder, når du løfter det.
- Platfod.
- Smerter og træthedsfølelse i benene.
- Svært ved at følge med på gåture.
- Barnet står med overstrakte knæ.
- Barnet overstrækker fingrene, fx når det holder på en blyant.

DET KAN DU GØRE

Det er vigtigt, at hypermobile børn får mulighed for at bruge deres muskler. Det kan de i dagligdagen gøre ved fx at gå eller cykle til og fra dagpleje, institution eller skole, og ved at I tager på ture til skov og strand.

Det er godt for barnet at:

- lege på gulvet, fx at ligge på maven, kravle over forhindringer, kravle op ad bakker eller rutsjebaner
- tumle, gå og hoppe på blødt underlag som madras, luftmadras, trampolin eller sand
- lege med modellervoks eller dej
- lege jorden er giftig
- lege på hoppehest
- gå og lege i varieret terræn
- klatre i træer
- trække og skubbe tunge ting sammen med voksne
- gå balancegang på streger i fortovet eller hoppe over stregerne i fortovet
- lege tumble- og moslelege – forsøg fx at vælte barnet, når det står på alle 4 eller på knæ
- køre på rulleskøjter
- lege i vand og svømme.

Er dit barn i skolealderen, er det særligt vigtigt at:

- bruge tykke skriveredskaber eller sætte en 'trekant' på, der kan købes hos boghandlere
- bruge en skoletaske med 2 brede skulderremme og gerne en rem over brystet
- undgå at pakke tasken tungere end højst nødvendigt
- sørge for, at barnets stol og bord er indstillet korrekt.

Hold barnet i gang

Det er vigtigt, at barnet er fysisk aktivt, så det kan holde musklerne stærke. Nogle idrætsgrene belaster leddene mere end andre, fx kontaktsport, men det bør i første omgang ikke være en hindring for, at barnet kan dyrke disse idrætsgrene. Det vigtigste er, at barnet synes, at det er sjovt. Prøv jer frem og se, hvor meget barnet kan holde til.



DIT BARN'S FODTØJ

Vælg en god sko til dit barn. En god sko er kendetegnet ved en god pasform, fast hælkappe og en fleksibel sål. Vælg en sko, der støtter godt op om anklen, og som kan snøres til, så den sidder godt fast på foden. Hælkappen skal være så fast, at den ikke let kan klemmes sammen med to fingre.

Som indesko kan det være en god ide at bruge sandaler, da de fleste indesko ikke giver tilstrækkelig støtte.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82 / 97 64 16 83