

Hypermobile led hos børn

Som forælder til et barn med hypermobile led er det meget naturligt at være usikker på, hvordan du skal forholde dig med hensyn til dit barns gøremål.

Denne pjece indeholder en række oplysninger, som er relevante for dig, der dagligt har hypermobilitet tæt inde på livet i forbindelse med dit barn. Forhåbentlig kan pjecen være en hjælp til en nemmere hverdag – både for dit barn og for dig som forælder.

Hypermobilitet

Hypermobilitet betyder, at ens led kan bevæges mere end normalt. Hos de fleste mennesker er leddene stabiliseret af ledbånd, sener og muskler. Men hos nogle er ledbånd og sener meget eftergivelige, hvilket gør leddene 'løse' og overbøjelige og dermed ustabile.

Det normale led

Et led dannes, hvor 2 knogler mødes. Knoglernes ender er beklædt med brusk, der er tykkest midt på og bliver tyndere i siderne. Leddets bevægelse styres af knoglernes facon og af ledbånd og muskler, der er hæftet omkring leddet.

Det hypermobile led

I hypermobile led er ledbåndene løse og yder derfor ikke fuld stabilitet af leddene. De kommer derfor lettere i yderstilling og belastes, dér hvor ledbrusken er tynd. Denne tilstand kan give smerter og på længere sigt slide på brusken. Stærk muskulatur kan i et vist omfang holde leddet i den rigtige stilling og dermed være med til at beskytte det. Desuden kan en øget bevidsthed om at skåne kroppens led forebygge problemerne.

Som forælder til et barn med hypermobile led er det vigtigt at huske, at hypermobilitet er en tilstand – ikke en sygdom.

- Undgå at overbeskytte dit barn ved at forhindre det i at gøre ting i hverdagen, som det er vant til og kan lide at gøre.
- Find en balance mellem, hvad der er til gavn for dit barn, og hvad der er til skade for dit barn, så barnet får lov til at lave aktiviteter, som det synes er sjovt, men som ikke skader det.
- Vær opmærksom på symptomerne og husk, at fysisk aktivitet mindsker generne. Hjælp dit barn ved at motivere det til en aktiv fritid, hvor det får brugt sine muskler, fx ved at gå ture og cykle i skole.

Som hovedregel skal du som forælder ikke sætte begrænsninger for dit barn. Barnet skal nok selv finde ud af, hvornår noget er ubehageligt.

SÅDAN ER SYMPTOMERNE PÅ HYPERMOBILITET

Dit hypermobile barn kan bevæge sine led så meget, at det skader leddene, som derfor bliver ømme.

Dit barns smerter er ofte træthedssmerter og/eller belastningssmerter. Typisk kan dit barn have svært ved at finde ro og hvile i oprejst stilling, både når det står, og når det sidder. Derfor kan det nogle gange hjælpe dit barn at ligge ned for at hvile. Dit barn bliver hurtigt træt, da det er nødt til at bruge mange af sine kræfter på at holde sig oprejst.

Risici

Hypermobilitet giver dit barn større risiko for forstuvninger – især i finger-, hånd- og fodled. På længere sigt risikerer dit barn også at få løfteskader, platfodethed, tidlig slidgigt og for pigers vedkommende graviditetsgener, fx i form af bækkenrelaterede smerter.

Arvelighed

Hypermobilitet er arveligt, og langt flere kvinder end mænd er hypermobile. I Danmark forekommer hypermobilitet hos 5-10 % af den voksne befolkning. Cirka 15-20 % af alle børn i Danmark er hypermobile. Da godt halvdelen af hypermobile danskere får gener, er det en god idé at tage nogle forholdsregler, som kan forebygge generne.

DET KAN DIT BARN SELV GØRE

Hold musklerne stærke og undgå yderstillinger

Dit hypermobile barn skal sørge for at holde musklerne stærke, da en stærk muskulatur i et vist omfang kan kompensere for leddenes manglende stabilitet.

Musklerne styrkes blandt andet ved at:

- lege på gulvet, fx ligge på maven, kravle over forhindringer, kravle op ad bakker eller rutsjebaner
- lege tumle-, gå- og hoppelege på blødt underlag
- lege med modellervoks eller dej
- lege 'Jorden er giftig'
- lege på hoppehest
- gå og lege i varieret terræn
- klatre i træer
- lade barnet være med til at skubbe/trække eller løfte tunge ting
- gå balancegang på kantsten
- køre på rulleskøjter
- lege i vand eller svømme.

Desuden er det vigtigt, at dit barn er bevidst om at undgå forkerte kropstillinger, så det ikke belaster leddene i yderstillinger.



Midtstilling Yderstilling

Vælg den rette sportsgren

Ikke alle former for idræt er lige gode, da nogle sportsgrene belaster leddene mere end andre. Det er derfor vigtigt at vide, hvilke sportsgrene der ikke skader hypermobile led.

Svømning, ridning og cykling er helt oplagte muligheder, mens kontaktsport, fx fodbold og håndbold, ofte belaster leddene en del. I første omgang bør du dog ikke forhindre dit barn i at dyrke disse sportsgrene. Det er en god idé at lade barnet prøve sig frem og se, hvad og hvor meget det kan holde til.

SÅDAN BEHANDLES HYPERMOBILITET

Forebyggelse

Noget af det vigtigste i behandlingen af hypermobilitet er at få forklaret, hvordan dit barn kan forebygge led- og muskelsmerter. Fysioterapeuten kan hjælpe med at forebygge smerter ved at:

- instruere i hensigtsmæssig bevægelse og træning af muskler
- rette forkerte kropstillinger
- rådgive i forhold til gode sko.

Hjælpemidler

For nogle børn kan det være nødvendigt at bruge hjælpemidler i det daglige. Her er nogle eksempler på hjælpemidler, som kan være til stor gavn for dit Barn:

- **Støttende fodtøj** er kendetegnet ved god pasform, fast hælkappe og en fleksibel sål. Vælg en sko, der støtter barnet 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. Som indesko kan det være en god idé at bruge sandaler, da de fleste indesko ikke giver tilstrækkelig støtte.

- **Indlæg i skoene** hjælper til et mere stabilt ankel- og fodled og modvirker platfodethed.
- **Gummifortykkere til skrive- og spiseredskaber** gør det nemmere at undgå overstrækning i fingerleddene.
- **Læseplade eller skråt bord** ved langvarig læsning hjælper på siddestillingen.
- **En god stol** aflaster langvarig og uhensigtsmæssig siddestilling og er med til at opbygge en god muskulatur. Barnet kan med fordel have flere forskellige stole at vælge imellem, fx knæstol og kontorstol eller en stor bold til at sidde på.

SÅDAN KENDES DEN HYPERMOBILE

Spædbarnet

Det er svært at vurdere, om et spædbarn er hypermobilt, da alle børn har stor bevægelighed, når de bliver født.

Den hypermobiles hud er desuden meget blød, hvilket også er karakteristisk for alle spædbørn. Det kan føles, som om barnet 'glider ud' af dine hænder, når du løfter det op.

Barnet

Børn, der som større bevarer spædbørns store bevægelighed, bør undersøges nærmere med henblik på en tidlig forebyggelse af gener. Hos det hypermobile barn er den grovmotoriske udvikling ofte forsinket. Det kan blandt andet ses ved, at barnet kravler og går senere end andre jævnaldrende børn.

I børnehaven kan det hypermobile barn have svært ved at følge med på gåture, da det hurtigt bliver trætt og får smerter i benene.

I skolen er det en god idé at orientere lærere og kammerater om tilstanden, så de er klar over, at der er en fysisk forklaring på, hvorfor det varierer, hvad det hypermobile barn kan holde til. Det er vigtigt, at omgivelserne har forståelse for, hvorfor barnet har brug for at holde en liggende hvilepause indimellem.

Det er vigtigt, at børn har en god siddestilling.

I skolen bør bord og stol, hvis det er muligt, indstilles i den rette højde, og stolen bør have ryglæn. Vi vejleder det hypermobile barn i at sidde korrekt, så det undgår gener fra ryg og nakke.

Når det hypermobile barn leger på gulvet, vælger det ofte at sætte sig i W-stilling. Det er en knæsiddende stilling, hvor barnet sidder med samlede knæ og lår og med underbenene ud til siderne. Denne stilling er ikke hensigtsmæssig, da den belaster hofte og knæled skævt, hvilket giver risiko for indad drejning af fødderne, når barnet står og går.

Der skal ofte kun meget lidt til, før det hypermobile barn belaster knæet forkert eller vrækker om i anklen. Desuden kan skulderled og albueled gå af led ved et mindre ryk.

Dyrk ikke hypermobiliteten

Den hypermobile er ofte gymnastiklærerens yndlings elev på grund af den store smidighed, men det er vigtigt ikke at opfordre den hypermobile til at 'optræde' med og dyrke sine evner til at bevæge sine led i usædvanlige positioner, da det kan være til skade på længere sigt.

Du kan hjælpe dit barn ved at gøre det opmærksom på, når det overstrækker leddene og kommer i yderstillinger.

NYTTIGE ADRESSER OG TELEFONNUMRE

Hvis du ønsker flere oplysninger om hypermobilitet, findes der landsdækkende foreninger, som kan hjælpe.

GBF – Gigtramte Børns Forældreforening

Tlf. 96 77 12 00

gbf@gbf.dk

www.gbf.dk

Foreningen er en sammenslutning af forældre til blandt andet hypermobile børn. Foreningens formål er, at forældre kan udveksle erfaringer og viden og på den måde hjælpe hinanden.



FNUG – ForeningeN af Unge med Gigt

fnug@fnug.dk

www.fnug.dk

Foreningens formål er at give unge med leddegigt og andre former for ledproblemer, herunder hypermobile led, mulighed for samvær med andre unge i samme situation, samtidig med at tanker og fælles problemer kan drøftes.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, eller hvis der er noget, som du gerne vil vide mere om, kan du spørge lægen, fysioterapeuten eller sygeplejersken.



Kontakt

Ambulatorium for Børn og Unge

Tlf. 97 64 10 07

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 10.00 og 13.00 – 14.00

Fysio- og ergoterapien

Tlf. 97 64 16 82

Tlf. 97 64 16 83

Vi træffes:

Mandag – fredag 7.45 – 15.00