

BØRN MED ØGET BEVÆGELIGHED I LEDDENE

EN VEJLEDNING

Hvad menes med øget bevægelighed i leddene?

Alle børn er født smidige, men i vores arbejde som fysioterapeuter ser vi en del børn, som er ekstra bevægelige i deres led. Det kan være arveligt. Det behøver ikke at skabe problemer for barnet, men for nogle kan det betyde en lidt langsommere motorisk udvikling.

Når vi beskriver børn med øget bevægelighed i et eller flere led bruger vi ofte betegnelsen "børn med bløde led". Ordet "hypermobilitet" anvender vi ikke i denne sammenhæng, da der er helt præcise kriterier for brug af denne betegnelse.

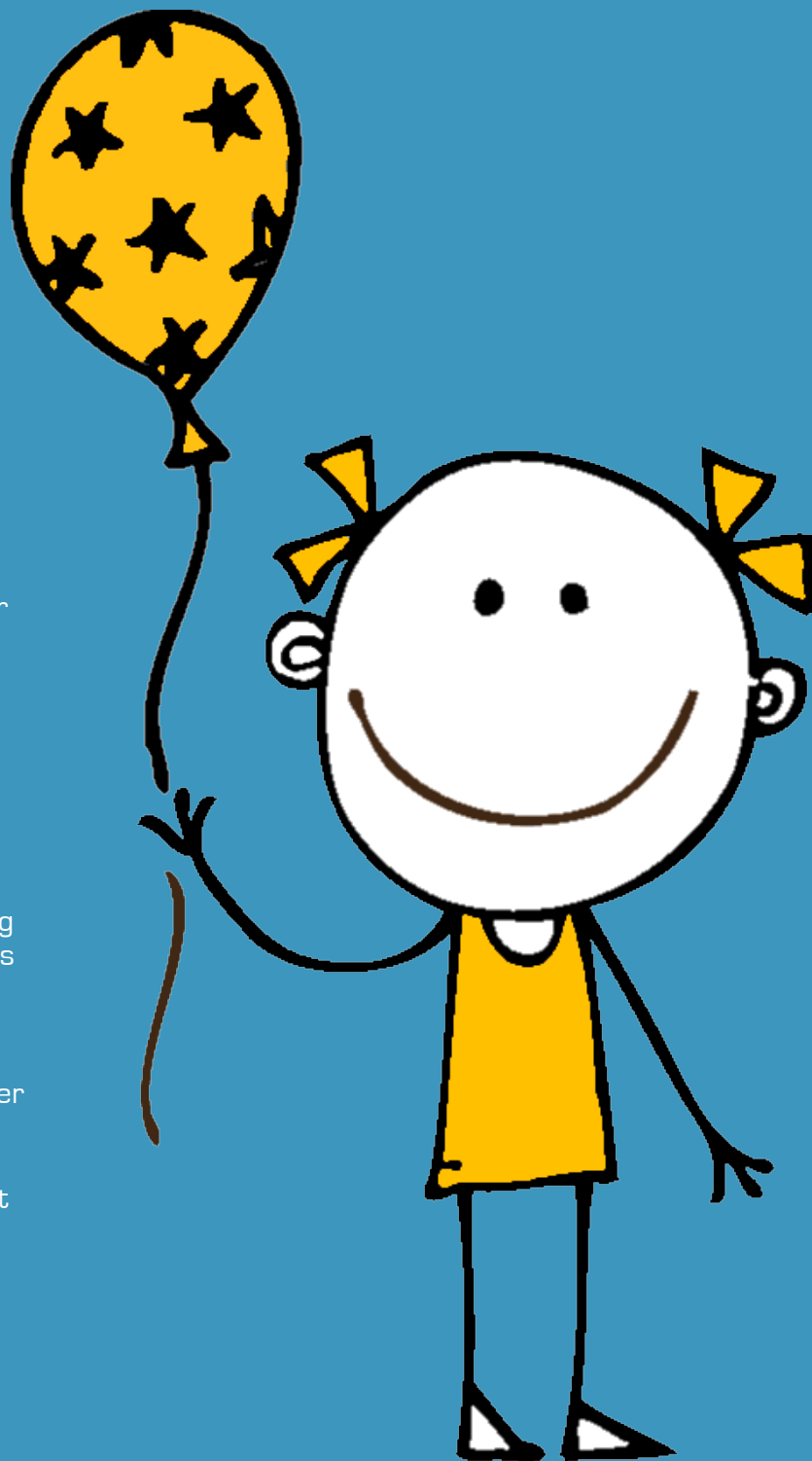
Når der er øget bevægelighed i et eller flere led, betyder det, at ledbåndene omkring leddene strækker sig længere end normalt. Det kan medføre, at leddet ikke har den nødvendige stabilitet. Der er større risiko for, at leddet kan komme i yderstilling, hvor det belastes uhensigtsmæssigt, og på længere sigt slide på ledbrusken med risiko for at udvikle slidgigt.

Derfor er det vigtigt, at børn med øget bevægelighed i leddene har stærke muskler, så de kan kompensere for de "lange" ledbånd.

Med denne folder ønsker vi, at informere om de vanskeligheder nogle børn kan få på grund af øget bevægelighed samt give inspiration til, hvordan børnenes muskler kan styrkes, så uheldige følger virkninger kan undgås.

Typiske tegn

- Den grov- og finmotoriske udvikling kan være forsinket
- Har ofte en lav muskelspænding.
- Er ikke glad for at ligge på maven
- Har svært ved at koordinere bevægelser / kan virke lidt kluntet
- Der ses ofte usikker balance (falder / snubler ofte)
- Der ses ofte en blød platfod evt. med indad- eller udadret fod
- Rastløshed/træthed/smerter i arme og ben, specielt efter fysisk aktivitet. (tolkes ofte som vokseværk)
- Kan have svært ved at følge med på gåture/kan have svært ved at hoppe eller løbe i længere tid (nedsat udholdenhed)
- Vælger ofte at sidde i "W-stilling" (barnet sidder med numsen på gulvet og underbenene ud til siderne)
- Sidder ofte med rund ryg og står med overstrakte knæ
- Er ofte utryk ved at komme op i højder f.eks. gynger og klatrestativer
- Der kan forekomme hyppige små forstuvninger og evt. led, der går ud af led.
- Savler ofte i længere tid end jævnaldrende og vil ofte helst spise "blød kost"
- Anvender ofte et stramt og uhensigtsmæssigt skrive/tegnegreb



Hvad kan der gøres?

Træning af musklerne øger ledstabiliteten

Mindre børn (0-2 år)

At ligge på maven styrker de muskler, der senere er med til at danne fundamentet for kravlestillingen og balancen i den stående stilling. Lad barnet ligge/lege så meget på gulvet som muligt og undgå at placere det i skråstole, gåstole og hoppegynger. Disse forsinker ofte barnets udvikling og kan skade mere end gavne.

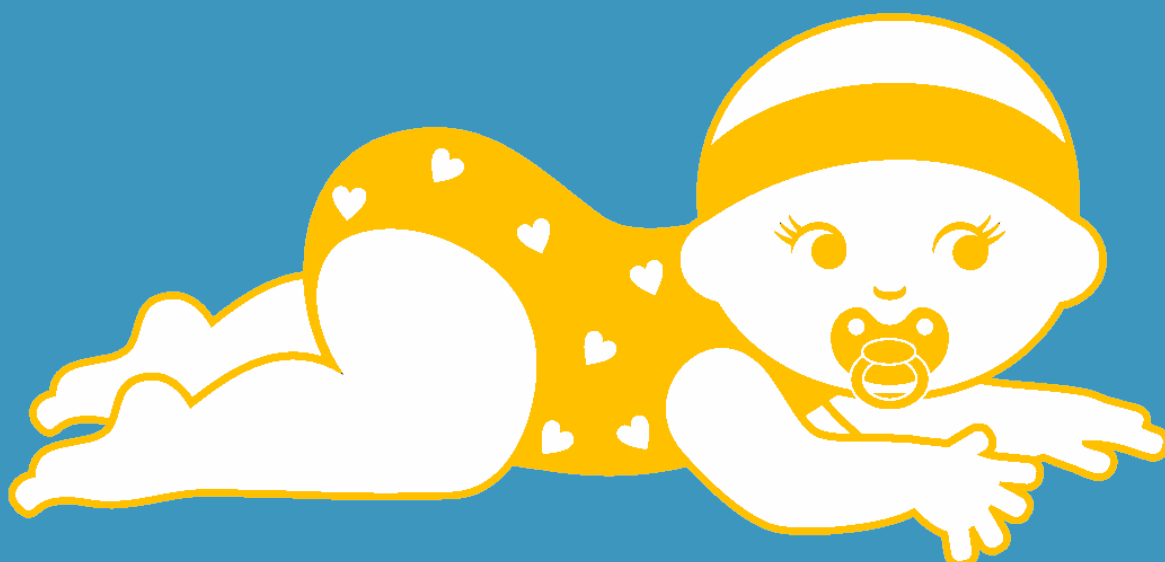
Når barnet er klar til at sidde i en høj stol, sørg da altid for god støtte til fødderne.

Nogle børn med øget bevægelighed i leddene har svært ved at komme op i kravlestillingen på grund af manglende stabilitet omkring hofterne. Hvis hofterne "skrider ud" til siderne, prøv da at hjælpe barnet med at samle benene og giv dem et skridsikkert underlag at kravle på.

Mange af børnene vælger ofte at sidde i "w-stilling" på gulvet. Dette er ikke hensigtsmæssigt i længere tid, idet barnet belaster hofte- og knæled i en yderstilling. Ydermere kan det medføre en risiko for indad drejning af fødderne i stående og gående stilling og være med til at forkorte lægmuskler og hoftebøjere. Forsøg at ændre stillingen til f.eks. havfruestilling (på numsen med benene drejet ud til samme side), knæ-hælsiddende (på knæene med numsen hvilende på underbenene) eller langsiddende (siddende med strakte ben foran sig)

Gennem træning af musklerne øges både udholdenhed, balance og koordination.

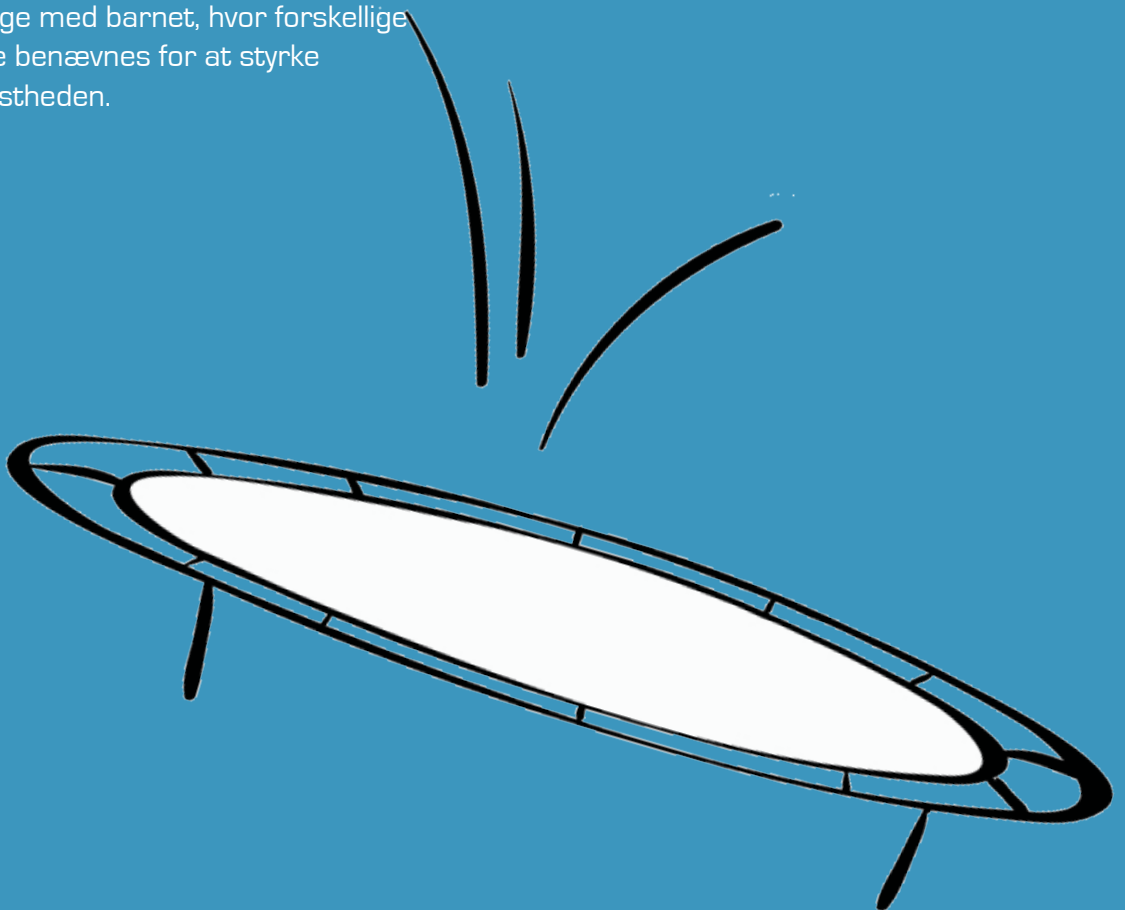
Lad derfor dit barn være så motorisk aktiv som muligt hver dag. Gør ikke ting for dit barn, som det selv kan eller er lige ved at kunne, f.eks. i forbindelse af- eller påklædning, komme ind og ud af bil og op og ned af stol.



I barnets vågne timer er det en god ide at vænne det til at ligge på maven fra det er helt lille

Øvelser til mindre børn

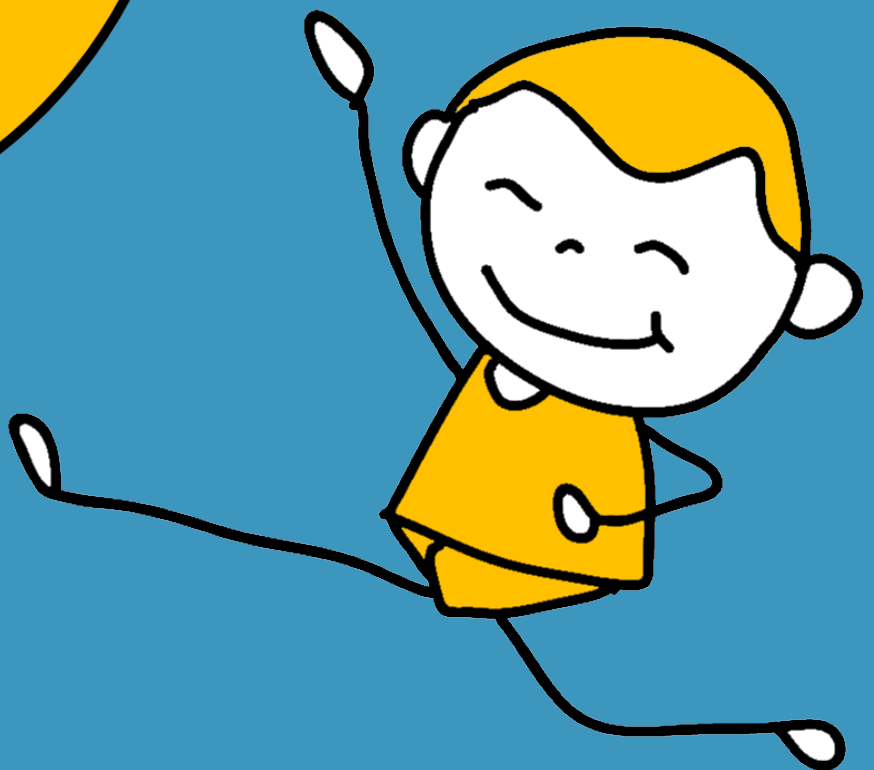
- Hav barnet liggende på maven på en trænings bold – støttet af den voksne. Barnet tager nu fra/skubber fra med hænderne i gulvet
- Lad barnet kravle op, ned, over og under møbler
- ”Tril lille bold/bil under broen” (barnet ligger på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Barnet skal nu løfte bagdelen fra gulvet og bolden/bilen trilles under)
- Når barnet hjælpes fra rygliggende til siddende stilling, lad da altid barnet selv hjælpe til med at løfte hoved og overkrop op fra den rygliggende stilling)
- Lad barnet hoppe på trampolin eller madras.
- Lad barnet gå og løbe på skråninger og i ujævnt terræn
- Lad barnet balancere på sandkassekanter, lave bænke, bræt eller lign.
- Leg sanglege med barnet, hvor forskellige legemsdele benævnes for at styrke kropsbevidstheden.



Øvelser til større børn

Gennem fysisk leg bruger barnet musklerne og høster gode kropserfaringer

- Brug gerne de samme aktiviteter som til "Mindre børn"
- Leg dyr i Zoo f.eks. abegang (gå med let bøjede knæ) eller krabbegang (gå på hænder og fødder med maven vendende opad)
- Køre på løbecykel, løbe på løbehjul, løbe på rulleskøjter
- Fra kravlestilling: Skub en bold fremad med hovedet eller saml rosiner op fra gulvet med munden
- Kaste og gribe en lidt tung bold f.eks. en basketball
- Benytte vippebræt
- Lege "jorden er giftig". Gå fra en ting til en anden uden at røre gulvet
- Stå på ski på tæppefliser/klude (barnet glider fremad på fødderne)



Den øgede bevægelighed i fodleddene medfører ofte, at barnet går på indersiden af fødderne

Fodtøj

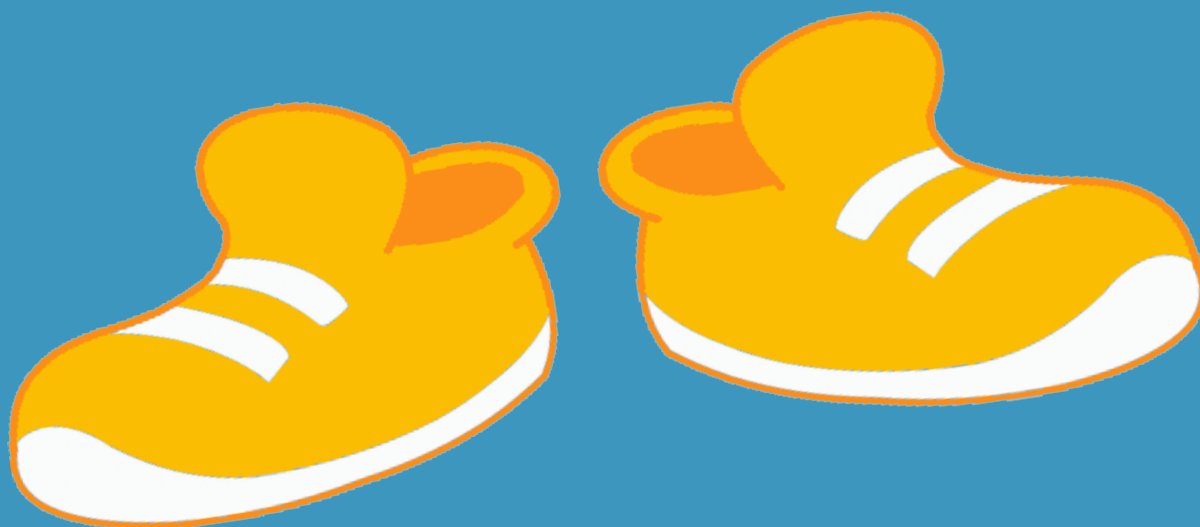


Derfor skal man være opmærksom på barnets fodtøj, og i enkelte tilfælde overveje om indlæg er nødvendigt.

Fodtøjet skal være med en stiv fast hælkappe, så det støtter godt om barnets hæl. Til det lille barn kan det være en god ide at benytte fodtøj, der støtter op omkring ankelledet.

Sålen skal være bøjelig og ca. 1½ cm længere end barnets fod. Bredden skal passe til barnets fod. Fodtøjet skal kunne snøres/spændes godt fast om barnets fod.

Se evt. mere i pjecen "Fodtøj til børn".



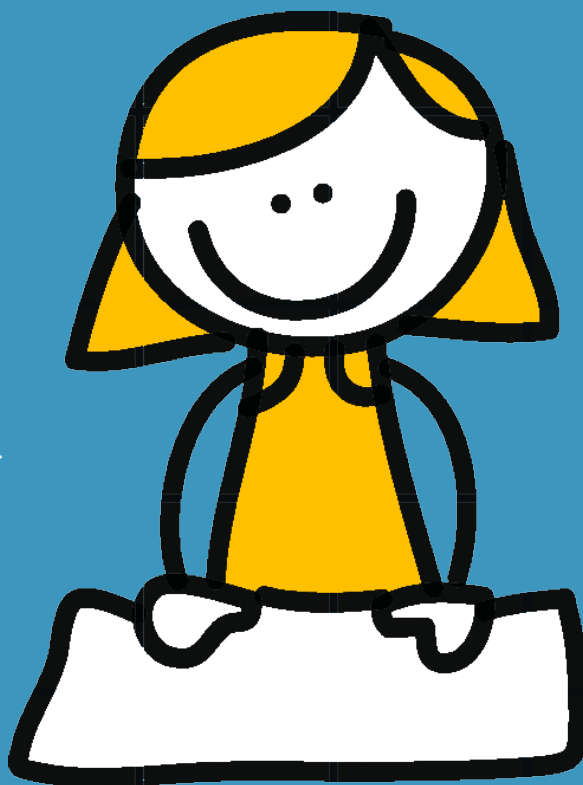
Skrivegreb

Hvis et barn overstrækker i fingre-leddene, især pegefingerens yderled, når det tegner eller skriver, er det godt at benytte tegneredskaber med tykke greb evt. "tegnetrekanter" der kan sættes på blyanten.



Siddestilling

Siddende på en stol ved bord eller computer skal barnet have mulighed for at støtte fødderne mod et fast underlag. Hvis der er tendens til, at barnet sidder med rund ryg, kan en skråpude evt. benyttes.

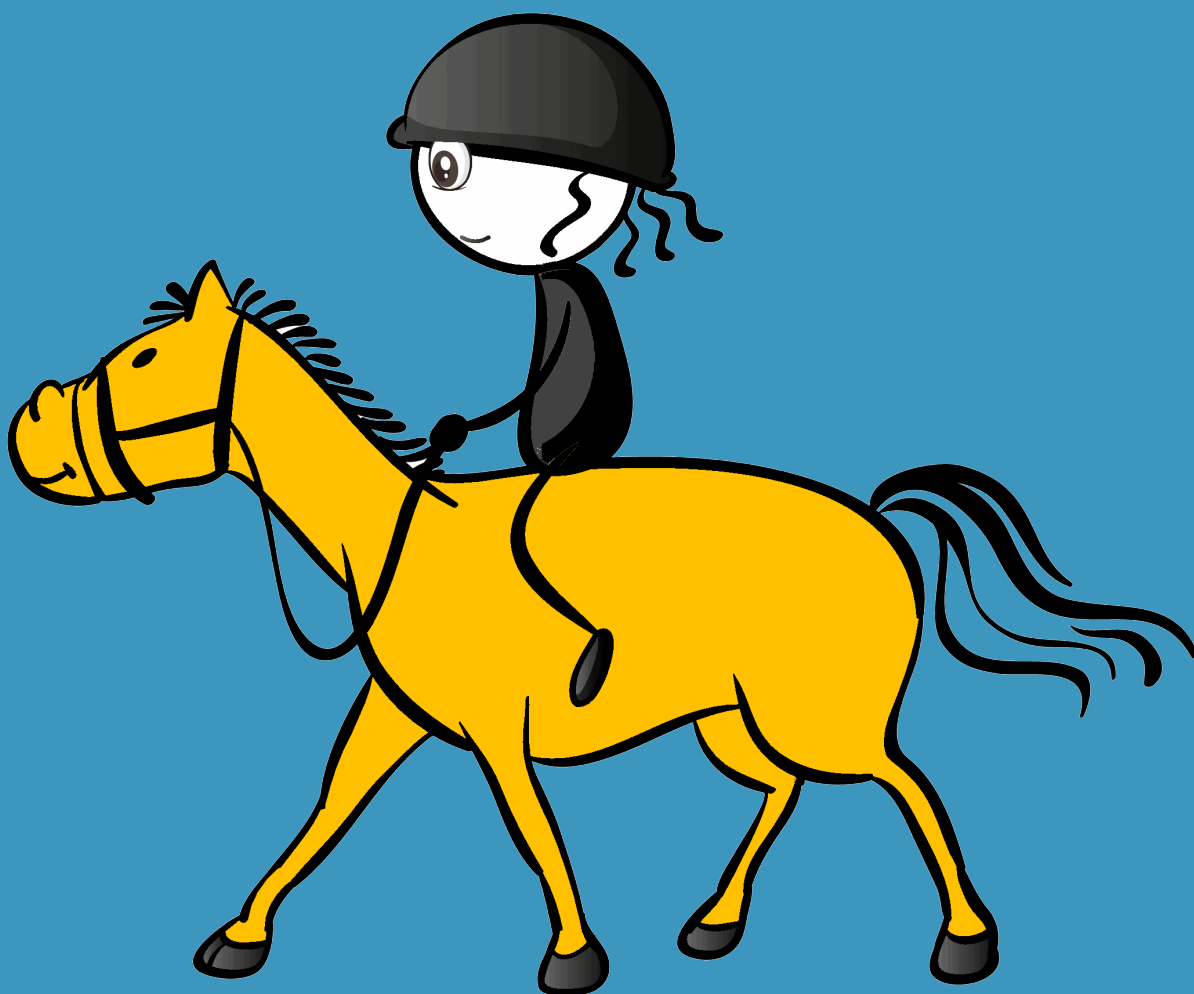


Valg af fritidsaktiviteter

Nogle sportsgrene belaster leddene mere end andre f.eks. visse former for "kontaktsport" som håndbold og fodbold. Disse sportsgrene skal ikke nødvendigvis undgås - kun hvis barnet får hyppige forstuvninger/skader.

Ildrætsgrene, der især kan anbefales, er dem, hvor barnet træner balance, koordination og styrke. Det kan fx være gymnastik, ridning, svømning, cykling, bordtennis.

Styrke og udholdenhed
frem for smidighed



Kontakt Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

Fysioterapeut Anja Kirt Hansen – Tlf. 30 59 63 38 – ahan@norddjurs.dk

Fysioterapeut Malene Henningsen – Tlf. 23 28 93 88 – malh@norddjurs.dk