



Børn med overbevægelige led



**ERGO- &
FYSIOTERAPIEN**

BØRN & UNGE · SYDFYN

HVAD ER OVERBEVÆGELIGE LED?

Når et led kan bevæges ud over det normale kaldes det at leddet er overbevægeligt eller hypermobilt. I det/de overbevægelige led er ledbåndene løse og yder derfor ikke den nødvendige stabilitet af leddet. Derved kan leddet komme i yderstilling, hvorved det belastes uhensigtsmæssigt.

Der kan ikke påvises en specifik årsag til overbevægelige led og det er vigtigt ikke at betragte det som en sygdom, men som en tilstand, du kan lære at kompensere for!

HVILKEN BETYDNING KAN DET HAVE?

Barnet med overbevægelige led er ofte længere tid om at udvikle sig motorisk. De er længere tid om at lære at kravle og gå, da det er svære for dem at opbygge den nødvendige stabilitet omkring leddene.

TYPISKE TEGN, SOM KAN OPTRÆDE:

- Forsinket grov- og finmotorisk udvikling.
- Tendens til lav muskelspænding og nedsat udholdenhed.
- Virker klodsede og har ukoordinerede bevægelser.
- Mindre aktive, fx svært ved at følge med på gåture.
- Klager over smerter og træthed efter fysisk aktivitet.
Fx klager om natten, der kan forveksles med vokseværk.
- Sidder i W-stilling, med rund ryg eller står med overstrakte knæ.
- Platfod.
- Stramt/krampagtigt skrivegreb, hvor fingrene overstrækkes.
- Savler ofte i længere tid end jævnaldrende.

HVAD KAN DU GØRE:

Støt barnet i at være fysisk aktiv, da fysisk aktivitet styrker muskler og ledbånd. Vælg aktiviteter med fokus på balance, koordination, styrke og udholdenhed frem for smidighed, der kan forværre tilstanden.

Vær dog opmærksom på, at barnet kan have behov for flere pauser i den fysiske aktivitet end deres jævnaldrende.

Vær bevidst om, at barnet undgår yderstillinger i leddene i dagligdagen. Fx hvis barnet sidder i W-stilling (hvor både hofte, knæ og ankelled er i yderstilling), kan du hjælpe barnet til at sidde med fødderne under numsen.

Sørg for, at barnet har godt fodtøj, der støtter helt op om ankelledet med en fast hælkappe.

Du kan informere om gode arbejdsstillinger, når barnet er så stort, at det kan forstå og rette sig efter en instruktion.

AKTIVITETER:

Brug naturen/legepladsen, hvor I kan gå og løbe i ujævnt terræn, kravle over/under forhindringer, trille ned af bakker, grave, skubbe, trække osv.

Af øvrige aktiviteter kan anbefales:

- Ridning
- Svømning
- Løbecykel/cykel
- Trampolin (et barn ad gangen, evt. med støttende fodtøj på)

Vi opfordrer dog til at det enkelte barn vurderes, ligesom det er vigtigt at tage udgangspunkt i barnets interesser!

GENERELLE RÅD:

Fodtøj:

Vælg godt fodtøj, der støtter foden.

Vælg sko med en fast hælkappe, bøjelig sål og gerne med svangstøtte. Desuden skal skoen kunne spændes/strammes til, så den sidder godt til på foden.

Siddestilling:

Sørg for gode og varierende siddestillinger.

Stolen bør kunne indstilles, så barnet kan nå underlaget med fødderne. Hvis barnet falder meget sammen i ryggen, kan en skråpude benyttes.

Skriveredskaber:

Det anbefales at barnet skriver og tegner med tykke og gerne trekantede blyanter.

Skoletasker:

Vælg en skoletaske som bæres på ryggen med to brede skulderremme.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du ønsker yderligere information og råd/vejledning omkring dit barn.

Ergo- og Fysioterapien, Børn og Unge, Sydfyn

Ørbækvej 49, 5700 Svendborg

Tlf: 62 23 64 08

www.ergo-fysioterapi.dk



Svendborg
Kommune