

## **HYPERMOBILITET HOS BØRN.**

Hypermobilitet er en tilstand, som er præget af led, der har en forøget ledbevægelighed i forhold til gennemsnittet. Det er en variation af normal ledmobilitet. <sup>(1)</sup>

Den forøgede ledbevægelighed, kan være i enkelte led ( lokal led hypermobilitet) eller flere led (generaliseret led hypermobilitet).

Forekomsten hos børn vurderes meget bredt fra 4-40% alt afhængig af alder, køn, etnicitet samt hvilken test og hvilken klassifikation der anvendes.

Generaliseret led hypermobilitet er ikke en diagnose, men en klassificering af en tilstand, der er foranderlig i takt med barnets udvikling. Eksisterende viden på området omkring børn/unge med generaliseret led hypermobilitet giver IKKE anledning til forholdsregler omkring sport/idræt. <sup>(1)</sup>

### **Fakta**

Der er ikke forsinket motorisk udvikling, forsinket præstation, forringet balance eller forringet fysisk form.

Alle undersøgelser er på større børn.

### **For småbørn viser erfaringen at**

De er lidt længere om at komme op og stå/ gå

Kan være bange for at gå ned af trapper

Sidder i W-stilling

Kan være utilfreds med at gå lange ture, føler ømhed og træthed i benene

Kan virke platfodede

Platfod:

De fleste børn er symptomfri <sup>(2)</sup>

Forekomst varierer med alder og definition : 54% af 3-årige, 45% førskolebørn, 15% skolebørn under 10 år og 10-20% af voksne.

Hypermobilitet, fedme og overvægt kan øge en platfod.

Platfod er ikke en risikofaktor for voksenproblemer med ryg, hofter og knæ.

### **Anbefaling**

At være opmærksom på smerte og gener, som ved enhver anden tilstand

At barnet deltager i sport. Gerne hvor der er krav til generel udholdenhed, styrke, eksplosivitet og stabilitet. Dette kan være fodbold håndbold, springgymnastik og svømning.

At bruge tætsluttende, ikke for bredt fodtøj med stiv hælkappe ved meget bløde fødder

At barnet kan variere mellem at have ”gåsokker” /bare tæer og faste sko på, idet gangen på bare tæer styrker musklerne, mens skoen fastholder fodbuerne. <sup>(3)</sup>

Fysioterapeuterne i PPR, kan give yderligere information og individuel vejledning efter aftale.

Tina Borg Bruun, Mariann K. Wowern fysioterapeuter, PPR Frederiksberg, maj 2018

Links og referenceliste: se s.2

(1) Generalised joint hypermobility and knee joint hypermobility: prevalence, knee joint symptoms and health-related quality of life in a Danish adult populatio

- [Tina Junge](#)
- [Peter Henriksen](#)
- [Sebrina Hansen](#)
- [Lasse Østengaard](#)
- Yvonne M Golightly
- [Birgit Juul-Kristensen](#)
  
- [Institut for Idræt og Biomekanik](#)
- [Muskuloskeletal Funktion og Fysioterapi \(FoF\)](#)
- [Center for Handicap og Bevægelsesfremme](#)

(2) Abstract, ” A Cochrane review of the evidence for non-surgical interventions for flexible pediatric flat feet. ”

(3)R. Cailliet , ”Foot and Ankle Pain by Rene Cailliet (Jan 15, 1997).”