

## Hypermobilitet/bløde led hos børn – kort udgave



### Hvad er hypermobilitet?

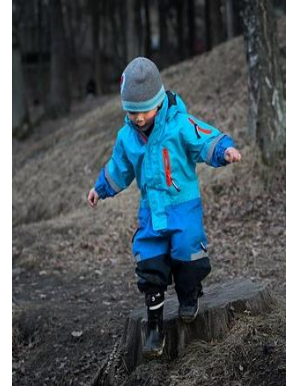
- Hypermobilitet betyder øget bevægelighed ud over det normale. Hypermobilitet kan både være i et enkelt led, flere led eller i alle kroppens led. Hypermobilitet kan ændre sig over tid og derfor vil vi i det følgende anvende betegnelsen: "bløde led" eller øget ledbevægelighed.
- Mange børn med øget ledbevægelighed har også nedsat muskelspænding (tonus), det vil sige at grundspændingen i musklerne er lavere end normalt. Det betyder at barnet skal bruge flere kræfter for at aktivere og koordinere musklerne.
- Den øgede bevægelighed alene eller i kombination med nedsat muskelspænding kan være en del af forklaringen på, hvorfor børn med øget ledbevægelighed kan blive forsinket i deres motoriske udvikling og at de har brug for ekstra hjælp til at lære de motoriske færdigheder.
- For børn med bløde led/nedsat muskelspænding er det ekstra vigtigt at de stimuleres og støttes i den sansemotoriske udvikling

### Typiske tegn på hypermobilitet/bløde led

- Den grov- og finmotoriske udvikling kan være forsinket.
- Der ses ofte lav muskelspænding sammen med den øgede ledbevægelighed
- Kan være passiv/langsom i forhold til bevægelse
- Er ikke glad for at ligge på maven
- Sidder ofte med rundet ryg
- Vælger ofte at sidde i W-stilling (barnet sidder med numsen på gulvet og underbenene ud til siderne)
- Står med overstrakte knæ
- Står med vægten på indersiden af foden
- Kan have svært ved at følge med på gåture/hoppe eller løbe i længere tid
- Har svært ved at koordinere bevægelser/kan virke lidt kluntet
- Nedsat balance
- Rastløshed/træthed/smerter i benene, specielt efter fysisk aktivitet
- Savler ofte i længere tid end jævnaldrende og vil ofte helst spise "blød kost"
- Kan være 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.
- Anvender ofte et stramt og uhensigtsmæssigt skrive/tegnegreb

## Hvad kan I gøre? - Mindre børn (0-2 år)

- Hav barnet liggende på maven på en træningsbold – støttet af den voksne. Gerne foran et spejl, så barnet kan se sig selv.
- Lad barnet kravle op, ned, over og under møbler
- Lad barnet ligge på ryggen med bøjede ben så fødderne er placeret i gulvet. Lad barnet løfte numsen fra underlaget og tril en lille bold eller bil ind under "broen"
- Lad så vidt muligt barnet selv hjælpe til, når det skal fra rygliggende til siddende, eller det skal rulle til maveliggende.
- Lad barnet gå/hoppe/løbe på madras eller trampolin
- Lad barnet gå og løbe på skråninger og i ujævnt terræn
- Lad det køre på scooter og løbecycle, når det har alderen til det
- Lad barnet balancere på sandkassekanter, lave bænke, bræt eller lign.
- Lav tumlelege så barnet får vækket kroppen
- Lav en lille forhindringsbane med de møbler, madrasser, skamler I har ved hånden. Lad barnet kravle over, under, op på og hoppe ned. Fx en lille badeværelses skammel, man går op på og hopper ned på en madras. Brug fantasien og det som lige er til rådighed.
- Øv at balancere på en linje, hoppe, sparke til bold – det kræver balance på 1 ben
- Find yderligere inspiration til grovmotorisk stimulation til de mindste på:  
<https://ppr.randers.dk/media/37060/grovmotorisk-udvikling-med-links.pdf>



## Hvad kan I gøre – Større børn 3-6 år

- Brug gerne de samme aktiviteter som til "Mindre børn"
- Leg dyr i Zoo f.eks abegang, krabbegang, kænguru-hop, frøhop mm
- Køre på løbecycle, løbehjul
- Skub en bold fremad med hovedet imens det kravler
- Kaste og gribe en lidt tung bold som fx en basketball
- Vip og find balancen - leg på vippebræt
- Lege "jorden er giftig" – man skal hoppe og komme frem uden at røre gulvet
- Stå på ski på tæppefliser/klude (barnet glider fremad på fødderne)
- Lyt til en god børne-cd med sanglege der fremmer bevægelse og balance
- Lad barnet øve sig i at sætte tempoet op og bremse ned – fangeleg eller "jeg skal komme efter dig leg" inviterer til dette
- Leg med ballon, det stimulerer både balancen
- Det er godt at supplere de motoriske aktiviteter med tumlelege, gyng- og rutsjelege.



### Vigtigt om fodtøj!



For børn med bløde led er det ekstra vigtigt med at få sko som støtter og passer til foden, da det har stor betydning for fodens stilling i skoen, som igen har stor betydning for balancen. Når du vælger sko, skal du tænke på:

- Skoen skal have en fast hælkappe - det støtter godt om barnets hæl og hjælper til en god fodstilling
- Skoen må gerne støtte op over anklen
- Skoen skal være let
- Skoen skal passe til foden i bredden
- Skoen skal kunne snøres eller spændes fast omkring foden.
- Det er vigtigt skoen passer i længden, så der er god plads til at foden kan vokse – ca 1½ cm længere end barnets fod
- Sålen skal være bøjelig og ikke helt stiv

### Skrivegreb og siddestilling



Børn med øget bevægelighed i fingerleddene, kan have tendens til at holde meget løst eller meget stramt på blyanten. Man kan nogle gange se, at barnet holder på blyanten med pegefingerens yderste led bøjet helt tilbage, så fingrene overstrækkes, når det tegner og skriver. Det kan være en hjælp at få blyanter med et tykkere greb, som gør dem nemme at holde ved for de bløde fingerled. Udover dette er det vigtigt at barnet har en god siddestilling; at stol og bord

passer til barnet højde, og at barnet har støtte under fødderne.

### Fritidsaktiviteter

Det kan varmt anbefales at barnet går til en fritidsaktivitet, så det får trænet balance, koordination og styrke. Det kan være gymnastik, ridning, svømning, cykling, bordtennis.

Styrke og holdenhed frem  
for smidighed

Kontaktsport som håndbold og fodbold kan være hårde sportsgrene, så længe barnet ikke har oparbejdet en god styrke i musklerne. Der er dog ikke noget som vi fraråder, lad barnet prøve det og lad det komme an på en prøve. Det vigtigste er at barnet synes at aktiviteterne er sjove.

Der er ikke noget barnet ikke må. Det vigtigste er at barnet bruger sin krop og oplever glæde og velvære. Man kan være opmærksom på om barnet ofte kommer til skade, så kan det være man skal vælge en anden fritidsaktivitet.