



## Hypermobilitet/bløde led hos børn



- Sådan kan I hjælpe

### Hvad menes med hypermobilitet hos børn?

Hypermobilitet betyder øget bevægelighed ud over det normale. Hypermobilitet kan både være i et enkelt led, flere led eller i alle kroppens led. Hypermobilitet er et begreb som sommetider bruges i flæng og det kan skabe forvirring.

Alle børn er født smidige, og nogle er født ekstra smidige og bløde i deres led. Den øgede bevægelighed kan blive mindre udtalt, efterhånden som barnet vokser og det er derfor ikke nødvendigvis en stationær tilstand. Man kan ikke vide på forhånd, hvordan bevægeligheden ændrer sig, når barnet vokser. Vi vælger derfor i det vi skriver videre at bruge betegnelsen øget ledbevægelighed og bløde led, da man som oftest først senere kan se, om det er noget som kommer til at følge barnet.

Et led bliver dannet dér, hvor to knogler mødes. Knogleenderne er beklædt med bruske, som er tykke midtpå og bliver tyndere ude i siderne. Bevægelsen i leddet bliver styret af knoglernes facon og af ledbånd og muskler, der er hæftet sammen i nærheden af leddet. Det er disse ledbånd og muskler, der beskytter leddet mod overbelastning. Et hypermobilt/blødt led er løsere og mere ustabil end andre. Bløde led kommer lettere i yderstillinger og bliver belastet de steder, hvor ledbrusken er tynd og det kan øge risikoen for slidigt på lang sigt.

## Hvad betyder det for barnet, når det har øget bevægelighed i leddene?

Øget ledbevægelighed behøver ikke at skabe problemer, men der er nogle ting det kan være godt at være opmærksom på. Det kan give en langsommere sansemotorisk udvikling. Som voksen kan man hjælpe og give støtte til barnets sansemotoriske udvikling. Det gælder såvel stimulering af barnets sanseapparat og den motoriske udvikling. Det første tegn I som forældre måske lægger mærke til, kan være at barnet har sværere ved at løfte hovedet, når det ligger på maven. Måske har I set andre babyer på samme alder som ubesværet løfter hovedet.

Øget ledbevægelighed betyder, at der er nedsat stabilitet omkring et led og det kræver derfor flere kræfter og stiller større krav til koordinering, når barnet skal ud bevægelse eller holde en stilling i forhold til børn med normal ledbevægelighed.

Mange børn med øget ledbevægelighed har 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 musklerne, dermed bliver det fx sværere for barnet at ligge på maven, når det samtidig gerne vil kigge op. 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.

## Hvad er musklernes funktion ved øget ledbevægelighed?

Vi har mange muskler omkring alle vores led og det gælder om, at de bløde led får ekstra hjælp fra musklerne for at forhindre leddene i at bevæge sig for meget i yderstilling. Derfor er det vigtigt at man styrker og gør musklerne stærke, ved bevidst at træne dem og ved at lære barnet gode vaner, allerede tidligt i livet. For børn vil træningen være leg. I kan som forældre skabe gode stunder sammen, hvor I har fokus på lege og aktiviteter som træner de forskellige motoriske stadier i barnets udvikling.

I denne folder ønsker vi at informere om, hvad man selv kan gøre for at inspirere til gode vaner og hvordan man kan stimulere og styrke barnets muskler omkring de bløde led.

## Typiske tegn på bløde led hos børn

- 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
- Anvender ofte et stramt og uhensigtsmæssigt skrive/tegnegreb

## HVAD KAN I GØRE?

## Mindre børn (0–2 år)

### Styrketræning på børneniveau:

Gennem leg øges musklernes styrke og udholdenhed og stimulerer sansemotorikken

Når barnet leger træner det musklernes styrke og koordination og det giver bedre stabilitet omkring leddene. Det kan man kalde styrketræning på børneniveau og det stimulerer og styrker barnets sansemotorik. Når du rører ved dit barn, giver massage, flyveture og laver tumlelege stimuleres sanserne og det styrker barnets sansemotorik.

Det lille barn, som ligger på maven styrker og træner bla barnets ryg- og nakkemuskler, og det giver det bedste fundament for at udvikle rygsøjlen optimalt. Som helt spæd er rygsøjlen C-formet, men som ryg- og nakkemuskler bliver stærkere, udvikles svajet i lænden og i nakken. Det er igen fundamentet for at kravle og balancere i stående.



Lad barnet ligge på maven så meget som muligt (men uden gråd) og støt det med en underarm på barnets brystkasse, eller hæv det en smule med fx en sække stol eller ammepude.

Herved bliver udførelsen ikke så fysisk hård for barnet. Øv også barnet i at ligge på maven på en stor træningsbold - gerne foran et spejl, hvor barnet bliver nysgerrig for at se sig selv i spejlet – og bevæg bolden frem og tilbage imens du holder om barnets hofter. Bevægelsen skal være i et tempo så barnet er helt trygt ved situationen.

Når barnet bevæges samtidig med det ligger på maven, stimuleres balancesansen i øret, som er med til at skabe aktivitet i de muskler i ryg og nakke som barnet bruger, når det ligger på maven. I starten kan barnet måske kun ligge i meget kort tid, men det gør ikke noget. Dit barn vil gradvist oparbejde styrken til at kunne blive længere i stillingen. Giv barnet pauser og gentag igen. Det er vigtigt at lægge barnet på maven mange gange om dagen. Når det er svært at ligge på maven, er det godt at tilbyde barnet flere forskellige muligheder for, hvordan det kan ligge.



En flyvetur gennem luften med barnet liggende på maven på mor eller fars underarm, er ligeledes en god stimulation og styrke af kroppens muskler. Dette stimulerer balancesansen i øret, der konstant samarbejder med synet, muskel-led-sansen og berøringssansen og som blandt andet styrker balancen hos barnet.

Et barn med øget bevægelighed i leddene, vælger det ofte at sidde i W-stilling (underbenene er drejet ud på hver side af låret, og barnet sidder med numsen på gulvet) Stillingen belaster hofte- og knæled i yderstillingen og det er ikke hensigtsmæssigt. Når barnet sidder i w-stilling i længere tid, er det en god ide at rette siddestillingen ind til fx havfruestillingen (på numsen med benene drejet ud til samme side) eller en halv skrædderstilling (på numsen med fødderne pegende mod hinanden foran kroppen, knæene er let bøjet). Når barnet sidder meget kortvarigt og hurtigt forandrer stilling, er det ikke nødvendigt at rette barnets stilling i benene.



Når barnet skal sidde i høj stol selv, er det vigtigt at stolen er indstillet så barnet har fuld støtte med hele foden. Falder barnet stadig sammen er det vigtigt ikke at lade barnet sidde længe i den høje stol og den korte tid barnet sidder kan man give støtte til barnets ryg på en måde, så barnet retter ryggen op.

Når barnet skal lære at kravle, kan man se at benene skrider ud til siderne. Her er det en hjælp for barnet, at du samler barnets ben og/eller støt dine hænder på barnets hofter og giv det et skridsikkert underlag at øve at sidde i kravlestilling/at kravle på.

## Øvelser til 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 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 kravle op, ned, over og under møbler
- 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 løbetsykel, når det har alderen til det
- Lad barnet balancere på sandkassekanter, lave bænke, bræt eller lign.
- Leg sanglege med barnet, hvor forskellige legemsdele benævnes for at styrke kropsbevidstheden
- Du kan evt. supplere barnets egen aktivitet med at du hjælper det med at være aktivt eller med tumlelege, hvis barnet har svært ved selv at få 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.



- Læg et tæppe over en stol, så det bliver en lille hule man skal kravle ind under. Brug fantasien og det som lige er til rådighed og så er det fint, hvis man også har lyst til at supplere med at købe ekstra motorikredskaber, men man kan komme langt med det man har.
- Lidt senere kan man begynde at øve 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>

## Øvelser til større børn

3 - 6 år

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, krabbegang, kænguru-hop, frøhop mm
- Køre på løbecykel, 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, at skulle justere kroppens stilling og det stimulerer samarbejdet mellem syn og hænder - det man kalder øje-håndkoordination
- Det er godt at supplere de motoriske aktiviteter med tumlelege, gynges- og rutsjelege.



Gør konsekvent ikke ting for dit barn, som det selv kan, men som det er længere om at udføre

## Fodtøj – bløde fodled ønsker godt 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 – bløde fingerled ønsker tykkere greb på blyanten

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, se næste afsnit.

## Siddestilling – fast grund til fødderne!

Når barnet skal sidde skal det have mulighed for at støtte fødderne mod et fast underlag. Hvis barnet let falder sammen i ryggen – og ryggen er formet som et C – er det bedst, at barnet ikke sidder for længe og du kan hjælpe på vej ved at give barnet en skråpude eller en sit-fit (en pude med luft i)



## 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.

Balance, koordination  
træner led- og  
muskelsansen

Styrke og udholdenhed  
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.