

## Valg af aktiviteter

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvilke fritidsaktiviteter, herunder sport, barnet skal gå til. Vælg en aktivitet, som barnet kan lide, med fokus på balance, koordination og styrke - som man også opnår ved at færdes i naturen.

### Følgende aktiviteter kan anbefales:

- Trampolin hop.
- Svømning
- Gymnastik
- Cykling
- Aktiviteter såsom at klatre, trække, skubbe, grave.
- Evt. ridning

Alsidig fysisk aktivitet er særdeles vigtig.

## Forældreoplysning

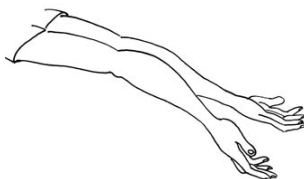
- [www.godesko.dk](http://www.godesko.dk)
- [www.houseofkids.dk](http://www.houseofkids.dk)

Eksempler på mærker:

- Bisgård
- Viking
- Everest

## Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, må I endelig kontakte os på tlf: 98881200 alle hverdage mellem kl. 8-11.



Patient Information

# Hypermobilitet hos børn

### Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

Sidst revideret marts 2020

Ansvarlig: KT

Børnelægeklinikken



## Hvad er hypermobilitet?

Hypermobilitet er en tilstand, hvor ledene kan bevæge sig udover det normale. Det kan være i et enkelt eller flere led. I det hypermobile led er ledbåndene løse og ved belastning kan der være øget risiko for skader i sener og led. Det skal påpeges, at der ikke er tale om en sygdom, men en tilstand man kan træne og vokse sig fra. Børn med hypermobile led udvikler sig ofte langsommere motorisk. De kan være længere om at lære at kravle, gå og cykle.

## Typiske problemer og symptomer

- Overbevægelige led viser sig fx ved platfod og overstrakte knæ.
- Svært ved at følge med på gåture og angiver træthed i benene.
- Smerter i ben, knæ eller fødder, specielt efter fysisk aktivitet.
- Natlig uro og smerter i benene.
- Balanceproblemer.
- Forstuvninger, især i finger-, hånd- og fodled.
- Udtalt tendens til blå mærker i huden (uskadeligt)

## Hvad kan der gøres?

Det er vigtigt at forebygge, at skader og smerter opstår. Det bedste, man kan gøre, er at træne omgivende muskulatur.

Formålet med muskeltræning er at gøre musklerne stærkere, så de kan overtage beskyttelse af leddene. Derudover anbefales motoriske aktiviteter, hvor balance og koordination opøves. Det er vigtigt at undgå yderstilling, fx "W-stilling".

Hvis barnet overstrækker i fingerledene, anbefales tykke kantede blyanter eller blyantstrekanten, der kan sættes på almindelige blyanter.

## Guide til en god sko

Bevægelighed og støtte er vigtigt. Skoen skal tillade bevægelse og samtidig understøtte foden. Vælg en sko der ikke er for tung. Undgå brug af termotøvler og træsko og husk, at gummitøvler er kun til regnvejr.

## Størrelse:

- Længden bør være mindst 5 mm længere end foden, da foden rutsjer frem. Endvidere skal børn have 7-10 mm som voksetillæg.
- Tåkappen skal være så høj, at der er plads til at bevæge tæerne frit.

## Sålen:

- Skal være blød og let bøjelig, så man bevarer den optimale muskelfunktion og bevægelighed.
- Bør være skridsikker, og hælen må ikke være for høj.
- Der bør være en lille svang midt på.

## Støtte og lukkeanordning:

- Hælkappen skal være stabil og slutte fast om hælen (hvis man klemmer om hælkappen, skal den føles hård og fast). Nogle børn (især småbørn) har glæde af en sko med højt skaft, der støtter op omkring anklen.

