



# Børn med hypermobilitet

AARHUS  
KOMMUNE



# Børn med hypermobilitet/overbevægelige led

Børn fødes med smidige og bløde led. For nogle børn ses ekstra smidige led, der er mere overbevægelige end normalt. Hos disse børn forekommer det ofte, at børnene også har lav spænding i muskulaturen. I nogle tilfælde kan det give forsinkelse i den motoriske udvikling.

Denne pjece er målrettet sundhedsplejersker, pædagogisk personale og lærere i dagtilbud og skoler.

Den kan også udleveres til forældre. Den har til hensigt at give information om overbevægelige led og hypermobilitet samt give inspiration til valg af aktiviteter og fodtøj.

## Definitioner og begrebsafklaring:

Der kan skelnes imellem om barnet har hypermobilitet eller om barnet har overbevægelige led.

## Børn med hypermobilitet:

For at der er tale om hypermobilitet, skal de præcise kriterier for hypermobilitet være til stede. Dette afgøres med Beightons hypermobilitetstest, som foretages af enten en læge eller en fysio-/ergoterapeut.

Efter undersøgelse af mange af kroppens led vil en samlet score afgøre om barnet er hypermobil, eller om der er tale om overbevægelige led.

## Børn med overbevægelige led:

Disse børn kan også kaldes "bløde børn". Grundspænding i muskulaturen er ofte lavere end normalt, og ledbevægeligheden er større end normalt/forventet i nogle af kroppen led.

## Typiske kendetegn:

Tegnene på hypermobilitet og overbevægelige led er ofte de samme.

### Børn under 1 år:

- Mindre motorisk aktiv og langsommere end jævnaldrende
- Grov- og finmotorisk udvikling kan være forsinket.
- Lav grundspænding i muskulaturen
- Barnet hjælper ikke til når det løftes op, "glider" imellem hænderne på den voksne
- Er ikke glad for at ligge på maven
- Har svært ved at løfte hovedet både i mave- og rygliggende stilling
- Sen til at komme fra liggende til siddende
- Sidder ofte med rundet ryg og benene i W-stilling (numsen på gulvet og underbenene bagud)
- Svært ved at komme op i kravlestilling/sen til at kravle
- Sen til at rejse sig ved ting
- Står med overstrakte knæ

### Børn over 1 år:

- Mindre motorisk aktiv og langsommere end jævnaldrende
- Grov- og finmotorisk udvikling kan være forsinket.
- Lav grundspænding i muskulaturen
- Har svært ved at løfte hovedet i rygliggende stilling
- Siddende på gulv: rundet ryg og benene i W-stilling (numsen på gulvet og underbenene bagud)
- Siddende på stol: falder sammen i ryggen og hviler ofte hovedet i hænderne
- Står og går med vægten på indersiden af foden
- Udtrættes og har svært ved at følge med på gåture
- Udtrættes ved hop og løb
- Falder hyppigt
- Har svært ved at koordinere bevægelser/kan virke kluntet
- Nedsat balance
- Rastløshed/træthed/smerter i benene kan forekomme, specielt efter fysisk aktivitet
- Savler ofte i længere tid end jævnaldrende
- Kan være utryg ved at komme op i højder f.eks. på gynger og klatrestativer
- Hyppige små forstuvninger af led kan forekomme
- Anvender ofte et stramt og uhensigtsmæssigt skrive/tegnebreg, hvor fingrenes yderste led er overstrakte



### **Generelle anbefalinger til aktiviteter til børn med hypermobilitet/overbevægelige led:**

Det er vigtigt, at barnet får brugt kroppens store muskelgrupper så meget som muligt med henblik på, at musklerne styrkes og dermed kan stabilisere leddene. Det gælder også de små børn under 1 år. Det er af stor betydning, at barnet gør tingene selv og deltager så aktivt så muligt i alle aktiviteter. Barnet kan have brug for ekstra tid til at udføre aktiviteterne. Det er vigtigt at barnet får den tid, der er brug for, så han/hun oplever at være selvhjulpne og deltagende.

### **Anbefalinger og forslag til aktiviteter (mindre børn):**

Aktiviteterne er velegnede både til børn med hypermobilitet og børn med overbevægelige led.

#### **Børn under 1 år:**

- Maveliggende position så meget som muligt
- Har barnet svær ved at komme i kravlestilling, kan det hjælpe, at barnet er på et skridsikkert underlag. Hjælp desuden barnet ved at samle benene, hvis de skrider ud.
- Kravlestilling hen over den voksnes lår. Skridsikkert underlag giver mulighed for god aktivitet i barnets fødder og ben
- Sidde i havfruestilling, knæ-hæl-siddende eller langsiddende i forbindelse med leg
- Aktiviteter på stor træningsbold

- Lege der øger muskelspændingen – trille, forlæns kolbøtter, svingture, ride ranke

#### **Børn over 1 år:**

- Lege liggende på maven, f.eks. læse bøger, tegne, lave puslespil
- Kravle-/klatrebaner inde og ude. Indendørs kan møblerne bruges som rekvisitter
- Gå, hoppe og tumle på blødt underlag, f.eks. på en madras eller i sengen
- Gang og løb på ujævnt terræn, f.eks. bakker, skovbund og sand
- Køre på scooter/løbecykel
- Aktiviteter på stor træningsbold
- Leg "under broen" Barnet ligger på ryggen med bøjede ben. Numsen løftes, når en lille bold trilles under broen.
- Ase, mase og knokle-leg, hvor barnet selv knokler med at flytte noget/slæbe noget/Skubbe noget.

#### **Anbefalinger og forslag til aktiviteter (større børn):**

Aktiviteterne er velegnede både til børn med hypermobilitet og børn med overbevægelige led.

- Lege dyr: gå som krabbe, abe, sno sig som slange, krybe som krokodille, hoppe som frø eller kænguru mm.
- Motorikbaner og "jorden er giftig" ude og inde
- Køre på scooter, løbecykel, mooncar, løbehjul

- Stå på ski på tæppefliser eller karklude
- Gå og løbe på skrænter og i andet ujævnt terræn (i gode støttende sko)
- Gå, løbe, hoppe og tumle på blødt/bevægeligt underlag, f.eks. trampolin, på en madras eller i sengen
- Holde balancen på vippebræt
- Gå på line på balancebomme, fortovskanter, kanten af sandkassen mm.
- Sanglege med bevægelse på fx "Jeg gik mig over sø og land"
- Lege "kongens efterfølger"

#### **Anbefalinger til fodtøj:**

- Fodtøjet skal have en fast hælkappe, så barnets hæle og ankler støttes
- Fodtøjet skal være let fortil og have en blød og bøjelig sål
- Fodtøjet skal passe til fodens facon og skal kunne spændes godt til om foden (Gummistøvler og termostøvler slutter ikke tæt om foden. Brug dem kun når det er nødvendigt)
- Vær opmærksom på, om skoen har god bred sål; dvs skoen set bagfra bør være bredest i sålen og smallere i selve skoen (hælkappen). Det giver en god understøttelsesflade.
- Voksetillæg max 1-1,2cm

## HUSK

Ved behov for sparring omkring et barns motoriske udvikling kan kommunens børne-fysioterapeuter kontaktes på mailadresse: [sundhed.fysioterapeut@mbu.aarhus.dk](mailto:sundhed.fysioterapeut@mbu.aarhus.dk).

Henvendelse skal altid ske via ansat i Børn og Unge.





AARHUS  
KOMMUNE

