

Överrörlighet/hypermobilitet hos barn

Om tillståndet

Överrörlighet/hypermobilitet är rörlighet i led(er) över det normala rörelseomfånget för en led. Hypermobilitet kan vara lokal i en eller flera leder eller generaliserad i hela kroppen.

Barn med hypermobilitet i lederna får ofta funktionella problem så som trötthet, smärta, stabilitetsproblem, muskelsvaghet och påverkan på den motoriska utvecklingen, både fin och grovmotoriskt. Barnen upplevs ofta påtagligt viga, instabila och fumliga, men med ett stelt rörelsemönster.

Smärtan sitter oftast i lederna, men förekommer även i muskulaturen. Det är vanligt att barnen får smärta efter att de tränat eller varit igång med aktivitet. Det är även vanligt att trötthet och smärta kommer dagen efter att barnen har varit aktivt.

Tröttheten hos ett barn med överrörlighet/hypermobilitet beror på att de har ett ständigt ökat muskelarbete för att förbättra stabilitet i kroppen. De jobbar aktivt med sin hållningsmuskulatur och har ofta ett energikrävande rörelsemönster. Detta ökade muskelarbete leder till en uttrötthet.

Behandling

Det är viktigt att få en balans mellan vila och aktivitet, att anpassa vardagen med strategier så som små pauser eller stöttning som spar energi för barnet.

Fysisk aktivitet är viktigt för ett barn med överrörlighet/hypermobilitet. Detta för att förbättra styrka, stabilitet, uthållighet samt kroppskontroll och kroppskänedom. Aktiviteterna behöver ofta anpassas och barnen bör undvika exempelvis kontaktsporter och stretching.

Kontaktuppgifter

Fysioterapeut, Barn- och ungdomsklinik SÄS Borås, växel 033-616 10 00.

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster.

