

GONGE® INSIGHTS

Af fysioterapeut Hannah Harboe.

Giant Air Board og hypermobilitet

Hypermobilitet: Mellem 10-30 % af en befolkning er hypermobile, og der er flere piger end drenge. Hypermobilitet betyder, at kroppens led kan bevæge sig mere end det er normalt. Ofte vil bindevævet være løsere og blødere end hos mennesker med normal bevægelighed af led.

Hypermobilitet er arveligt. Halvdelen af mennesker med hypermobilitet vil gennem livet ikke opleve gener af deres hypermobilitet. Så først og fremmest er hypermobilitet en tilstand og ikke en sygdom. Hvis et barn har hypermobile led kan det opleve en eller flere af nedenstående gener:

- Ledsmertes.
- Luxation- når leddet går ud af led.
- Hurtig udtrætning ved fysisk leg og motorisk aktivitet.
- Forsinket motorisk udvikling.
- Nedsat balance.
- Virker slap og kan have svært ved at mobilisere kraft.

Har barnet gener af deres hypermobilitet, bør de tilbydes råd og træning hos en fagperson, som kender til problematikken.

Især børn med hypermobilitet har brug for at være fysisk aktive og bruge kroppen. Musklerne skal være stærke, så de kan hjælpe til med at holde leddet på plads, undgå luxation og mindske smerter. Det drejer sig især om at få styrket og trænet de små muskler, der sidder tæt på leddene.

Generelt bevæger små børn sig meget og er motorisk aktive. Større børn kan have en tendens til at blive inaktive, ikke mindst hvis de er hypermobile og får gener fra kroppen ved bevægelse. Her er det ekstra vigtigt at holde børnene i gang og sørge for at de bliver motiveret og finder fornøjelse ved bevægelse.

Børn har ikke godt af egentlig styrketræning med vægte, men man kan sagtens lave lednær styrketræning ved hjælp af barnets egen vægt. Ved lednær styrketræning

gælder det om at lave bevægelser i midten af leddets bevægelsesramme og undgå at leddet kommer i yderstilling, hvor de bøjer eller strækker for meget. Da børn med hypermobilitet gennem hele livet skal sørge for at være stærke omkring de hypermobile led, er det vigtigt at træningen er legende og motiverende.

Giant Air board: Det store Air Board appellerer til leg og motiverer til styrketræning. Ved at regulere mængden af luft er det let at udfordre barnet - jo mere luft des mere udfordrende. Når den grå side vender nedad, har fødderne en god understøttelsesflade. For de større børn og voksne kan det være styrkekrævende at lave øvelser på den grå side med mindre luft i Air Board Giant.



Art 2185
Giant Air Board

Case:

Case: Tom er 11 år. Han er generet af sin generelle hypermobilitet. Tom har motorisk svært ved at følge med sine klassekammerater, og hans motoriske udvikling har altid haltet efter de andre.

Tom er meget glad for at spille på sin computer og bruger mange timer med stillesiddende aktivitet.

Når Tom skal ud at gå med familien og deres hund, klager han over smerter i benene allerede efter få hundrede meters gang. Efterhånden er det blevet så slemt, at Tom nægter at deltage i al motorisk aktivitet. Han vil gerne fritages fra idræt i skolen og han står og kigger på de andre, når der leges i skolegården.

Ved de første konsultationer i klinikken er det vigtigt for mig, at Tom oplever glæde og mestring ved at bevæge sig. Vi leger med balloner og laver forhindringsbaner. Tom får sved på panden og smil i øjnene.

Ved tredje konsultation er Tom motiveret og klar til at tage imod de udfordringer, jeg giver ham, og vi begynder på decideret styrketræning. Tom er glad for aktiviteter, der udfordrer balancen. Dette gør Giant Air Board til et oplagt valg som remedie til styrketræning.

Når Tom står på Giant Air Board og opfordres til at holde balancen og samtidig bøje ned i knæene, kan jeg se, at han ikke har styrke nok. Da han ikke har styrke nok, stødes knæene sammen for at holde stillingen. (se foto 1). Jeg prøver at opfordre Tom til at holde knæene fra hinanden, men han kan ikke og mister balancen.

Tom låner et Giant Air Board med hjem og skal øve sig dagligt i at bøje knæene stående på Giant Air Board. Han må ikke bøje mere end at knæene kan holdes fra hinanden, og han skal tage tid på hvor længe han kan holde stillingen. Samtidig skal han i gang med at gå afture sammen med forældrene. Tom får en skridttæller-app installeret på sin mobil og hver tredje dag skal turene udvides med 200 skridt.

Efter tre uger kommer Tom tilbage til min klinik. Han viser stolt sin skridttæller og er nu oppe på at gå 4000 skridt hver aften og han nyder turen, hvor han hygger sig med forældrene.

På Giant Air Board viser Tom mig, hvorledes han nu kan gå op og ned i knæene uden at knæene støder mod hinanden (se foto 2). Når han står med bøjede knæ kan han holde stillingen i 26 sekunder uden at knæene støder sammen. Vi bliver enige om at målet til næste gang skal være 50 sekunder.

En sidegevinst ved træningen har været, at Tom nu er begyndt at deltage i legene i skolegården og at han bruger mindre tid foran computeren.



På gensyn i næste nummer af Gonge Insights – eller besøg os på www.gonge.com

