



Gymnastik & Forebyggelse



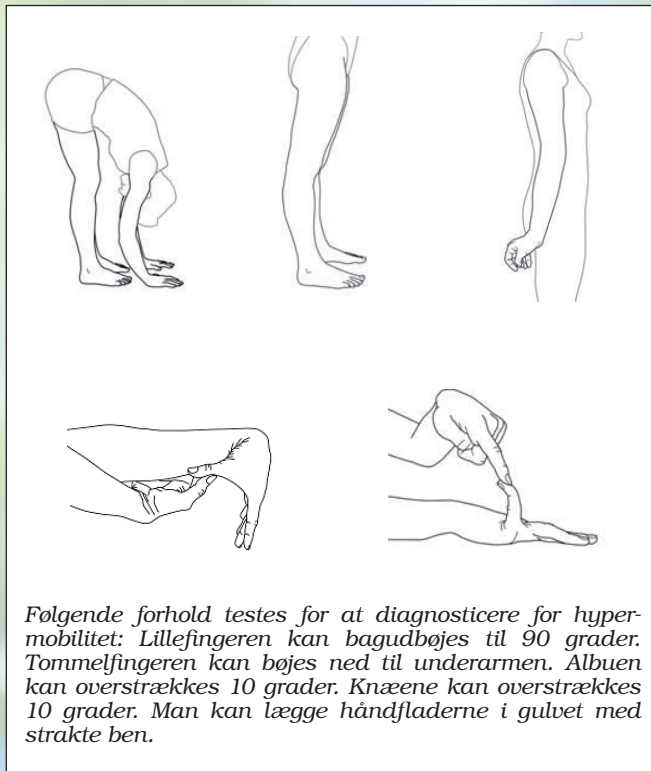
Hypermobilitet

Hyper betyder »over« og mobil betyder »bevægelig«. Er du hypermobil kan du strække dine led udover det punkt, hvor et led normalt strækkes til. Hos de fleste mennesker stabiliseres leddet af ledbånd, sener og muskler. Men hos nogle er ledbånd og sener mere eftergivelige, og det giver hypermobile led som bliver løse og ustabile. Hypermobilitet kan både optræde som en lokal tilstand i et eller flere led og som en generel tilstand i alle leddene.

Et led bliver dannet, hvor to knogler mødes. Knogleenderne er beklædt med brusk, der er tykke på midten og bliver tyndere ude i siderne. Bevægelserne i leddet bliver styret af knoglernes facon og af ledbånd og muskler, der hæfter på knoglerne i nærheden af leddet og holder knogleenderne sammen.

I det hypermobile led er ledbåndene løse og kan derfor ikke beskytte leddet fuldt ud. Derved kommer leddet lettere ud i yderstillinger og bliver belastet de steder, hvor ledbrusken er tynd. Hypermobilitet kan give smerter og på sigt vil brusken i leddet sandsynligvis blive slidt. Smerter i forbindelse med hypermobilitet kan opstå uanset alder. Nogle har smertesymptomer allerede fra ca. 9 års alderen. Det er derfor vigtigt, at hypermobilitet bliver opdaget så tidligt som muligt.

Hypermobilitet er ikke en sygdom i sig selv, det er en tilstand. Hvis tilstanden medfører konstante smerter der varer mere end 3 mdr. betegnes tilstanden som kronisk og er blevet en sygdom kaldet »hypermobilitetssyndrom«.



Følgende forhold testes for at diagnosticere for hypermobilitet: Lillefingeren kan bagudbøjes til 90 grader. Tommelfingeren kan bøjes ned til underarmen. Albuen kan overstrækkes 10 grader. Knæene kan overstrækkes 10 grader. Man kan lægge håndfladerne i gulvet med strakte ben.

Smerterne kan fylde rigtig meget. Ofte er der tale om diffuse smerter, der flytter sig rundt i kroppen. Den ene dag kan de sidde i ryggen, næste dag i arme eller ben og tredje dag kan det være nakke eller kæbe der smerter. Det

kan opleves meget frustrerende. Men det er helt naturligt, at opleve smerten flytte rundt i kroppen. Nogen oplever megen træthed da musklerne er på overarbejde hele tiden. Ofte opleves smerter efter fysisk aktivitet.

Nogle oplever mange ledsmerter, hold i ryg, nakke eller skulder, bækkenet eller hoften skrider eller mange forstuvninger som er længe om at heles.

Du kan også være en af de heldige der ikke mærker noget til din hypermobilitet, men oplever den som en fordel til f.eks. gymnastik, ballet mm.

Der findes ingen decideret behandling af hypermobilitet. Nogle tager smertestillende medicin med fordel, mens det på andre ikke hjælper. Nogle har glæde af styrketræning, hvor musklerne kan være med til at

stabilisere omkring de løse led. Her er det ikke vigtigt, at have stor belastning på, men at være opmærksom på de rigtige arbejdsstillinger, og pas på, ikke at komme ud i yderstillinger af leddene.

Af Linda
Rohde
Pedersen
Mensendieck
Køge



Det er dig selv der bedst kan mærke hvad der virker for dig. Lær din krops signaler at kende og lyt til dem. Kroppens indre muskelkorset skal styrkes, samt de dybe stabiliserende muskler tæt på leddene. Vigtigst af alt er en god kropsbevidsthed og information om hvordan du skåner dine led for overbelastning og forkerte arbejdsstillinger.

Gennem mensendieck gymnastik lærer du den rette brug af kroppens led og muskler. Du får en individuel træning, hvor undervisningen tilrettelægges efter din krops behov og formåen. Du får styrket det indre muskelkorset og får en god kropsbevidsthed. Du lærer de rigtige arbejdsstillinger og skåner kroppen for yderligere skader og slid.

Yderligere information om mensendieck gymnastik finder du på www.mensendieck-koege.dk eller 21283858