

**Kinderfysiotherapie voor  
kinderen met**



**Hypermobiliteit**

*kinderfysio*  *de Regge*

## **Wat is hypermobiliteit?**

Hypermobiliteit is geen ziekte maar een verschijnsel dat bij ongeveer 10 tot 15% van de bevolking in grote of kleine mate voorkomt. Hypermobiliteit is een aangeboren aanleg van slappe gewrichtsbanden. Deze gewrichtsbanden dienen de gewrichten in hun positie te houden, maar doordat de banden meer meerekken zullen de gewrichten verder kunnen bewegen dan normaal en ook kunnen overstrekken. Door het overstrekken kunnen er klachten ontstaan, zoals het verzwikken van enkels en snel vallen. Maar niet elk kind met hypermobiliteit ervaart de klachten.



## **Risicofactoren**

Er zijn verschillende eigenschappen die de kans op hypermobiliteit verhogen, dat zijn:

- Geslacht: bij vrouwen komt het drie keer vaker voor dan bij mannen
- Leeftijd: bij kinderen en adolescenten komt het ook vaker voor. Kinderen kunnen er wel over heen groeien.
- Afkomst: Afrikaanse en Aziatische mensen blijken ook meer aanleg te hebben om hypermobiel te zijn.
- Erfelijkheid: het is genetische vastgelegd of iemand aanleg heeft om hypermobiel te worden.



## Symptomen

Er zijn verschillende symptomen die voor kunnen komen bij kinderen met hypermobiliteit. Veel voorkomende symptomen bij hypermobiliteit zijn hieronder opgesomd:

- **Beweeglijke gewrichten.** Dit is het belangrijkste symptoom, dat bij ieder hypermobiel kind voorkomt. Hypermobile kinderen kunnen hun gewrichten ver overstrekken.
- **Platvoeten.** Omdat in de voeten ook veel gewrichten zitten, is de kans op platvoeten groter bij een hypermobiel kind. De gewrichten buigen dan te ver door, waardoor de voetboog inzakt.
- **Sneller vermoeid.** Door de extra beweeglijke gewrichten, kan het kind zich minder stabiel voelen tijdens het bewegen. Hierdoor kan hij zijn spieren constant aanspannen. Hierdoor raken spieren eerder overbelast, wat vermoeidheid tot gevolg heeft.
- **Pijn in de gewrichten.** Het overstrekken van een gewricht kan pijnklachten geven, zowel in het gewricht als bij de omliggende spieren. Daarnaast gaan gewrichten vaker uit de kom, wat ook tot pijn kan leiden.
- **Het kind beweegt houterig of juist extreem lenig.** Sommige kinderen gaan extra houterig bewegen uit angst voor instabiliteit. Er kan zelfs bewegingsangst optreden. Het kind hoeft dus niet extra lenig te bewegen ondanks dat ze hypermobiel zijn.
- **Moeite met motorische ontwikkelingen.** Hypermobile kinderen gaan vaak later lopen en kunnen moeite hebben met vaardigheden als schrijven of eten met bestek. Ook kunnen ze meer last hebben van struikelen. In de sociaal-emotionele ontwikkeling lopen deze kinderen juist vaak voor.



## Onderzoek

Aan de hand van het verhaal van een kind en de bevindingen in het onderzoek wordt vastgesteld of er sprake is van hypermobiliteit. In het onderzoek wordt allereerst de mobiliteit bekeken, maar daarnaast onderzoekt de fysiotherapeut ook de kracht, het evenwicht en de bijkomende pijn. Dit zijn namelijk de meest voorkomende klachten die kinderen met hypermobiliteit kunnen ervaren en daarom belangrijk om te onderzoeken. Op deze manier kan de kinderfysiotherapeut de behandeling goed afstemmen op de klachten die het kind ervaart tijdens het onderzoek en tijdens dagelijkse activiteiten.



## Behandeling

Hypermobiliteit kun je niet weg trainen, wel kan er door de kinderfysiotherapeut worden bekeken of de motorische voorwaarden, zoals balans, actieve stabiliteit en spierkracht, optimaal zijn en hier gericht aan werken. Daarnaast kan de kinderfysiotherapeut advies geven om een goede balans te vinden tussen de belasting en belastbaarheid van het kind.

Ieder kind is uniek, de kinderfysiotherapeut zal dus per kind bekijken welke problemen op de voorgrond staan. Aan de hand van het kinderfysiotherapeutisch onderzoek en het doel van het kind zal de behandeling gestart worden. Deze zal uitgaan van de activiteiten waarbij het kind problemen ervaart (bijvoorbeeld traplopen, sporten, meedoen met gym). Het verbeteren van spierkracht, conditie en samenwerking van de spieren zijn hulpmiddelen om ervoor te zorgen dat de activiteiten weer beter uitgevoerd kunnen worden.

