

Til patienter og pårørende

Bløde led - større børn

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Bløde led hos større børn

Små børn har bløde og bevægelige led, som stabiliseres mere som de vokser og musklerne udvikler sig. Der er dog nogen børn, som har en overbevægelighed i nogle led. Det sker når ledbåndene er løsere end normalt, og leddet er derfor mindre stabilt. Kroppens led tåler bedst belastning i midtstilling, hvor ledbrusken er tykkest. Det er derfor hensigtsmæssigt ikke at være i yderstilling ofte eller længe.

Hvad skal man være opmærksom på?

Mange børn har ikke problemer eller smerter selv om de har bløde led. Hvis dit barn har tegn på bløde led, men ingen gener har, så lad det endelig bruge kroppen aktivt.

Hvad kan man selv gøre?

Leddene stabiliseres af ledbånd og muskler. Når ledbåndene er løsere, skal musklerne tage over og stabilisere leddet.

Man kan være opmærksom på ledvænsprincipper, øvelser og aktiviteter, samt fodtøj.

Ledvænsprincipper

Vær bevidst om arbejdsstillinger, så leddene ikke belastes i yderstillinger. Det gælder både i forbindelse med skole, fritidsinteresser og hvile. Undgå at hænge i hofterne, vride i ryggen eller arbejde med bøjet ryg og overstrakte knæ. Fingre og håndled kan belastes ved skrivearbejde. Sørg for en god arbejdsstilling, blyanter med tykkere greb og vær opmærksom på, om barnet holder meget løst eller stramt. Styrken i fingrene kan trænes ved at bøje og strække ex en blød bold.

Øvelser og aktivitet

Lad barnet sidde i varieret siddestilling, når der leges på gulvet. I stol er det bedst med fodstøtte og ryglæn.

Lav forhindringsbane, hvor barnet kravler og går op, ned, ud, ind og igennem møbler og lign.

Lad barnet tumle, gå og hoppe på forskelligt underlag evt. en trampolin

Løb og gå gerne på ujævnt terræn og skrånninger.

Tag gerne i svømmehallen

Fodtøj

Når barnet er aktiv, er det vigtigt, at barnet har støttende fodtøj med en stiv hælkappe. Skoen skal være let med en bøjelig sål. Bredden skal passe til barnets fod. Skoen skal slutte godt til, med max 1 cm i voksetillæg. Brug kun gummistøvler når det regner eller er meget mudret.

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Indtast web adresse

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med
kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503

