

Børn med bløde led

0-2 år



Fysioterapeuterne og ergoterapeuterne ved
Tværfagligt center for børn og unge
i Vejle Kommune.



Hvad er bløde led.

Alle børn er født bløde og bevægelige. Ved nogle børn ses det i en mere udtalt grad, og der ses en overbevægelighed. Overbevægelige led er en tilstand hvor **leddene kan bevæge sig udover det normale**. Det kan være i et enkelt eller flere led.

I et overbevægeligt led er ledbåndene omkring leddet løsere end normalt og derfor er leddet ikke så stabilt. Der er større risiko for at leddet kan komme i yderstilling, hvor det belastes uhensigtsmæssigt.



Husk, at mange børn ikke har problemer eller smerter som følge af overbevægelige led, så hvis dit barn viser tegn på overbevægelige led, men ikke har gener af det, så lad være med at gøre det til et problem.

Et lille barn med overbevægelige led KAN have symptomer som:

- Er ofte længere tid om at udvikle sig motorisk.
- Har svært ved at ligge på maven
- Har tendens til lav muskelspænding – barnet virker lidt slap og blød i muskulaturen
- Er mindre aktiv end jævnaldrende
- Er længe om at komme op i kravlestilling – benene falder ud i "frøstilling" når barnet ligger på ryg eller mave
- Sidder i W-stilling på gulvet
- er længe om at komme op at stå og gå
- Barnet "glider" i dine hænder, når du vil løfte det.
- Savler længere tid end jævnaldrende

Hvordan hjælper du barnet med bløde led:

Da ledbånd og ledkapsler er såkaldt passive strukturer kan man ikke gøre noget for at gøre dem strammere eller kortere, men man kan træne musklerne omkring leddet, så de kan beskytte leddet og hjælpe de løse ledbånd med at stabilisere leddet.

- Brug din egen krop som redskab for barnet, til at ligge på, stå i kravlestilling over dine ben, stå på dine lår, rejse sig op ad dig
- Gyng, dans og vug barnet, når du går med det
- Lad barnet ligge på maven i den vågne tid. For at holde dit barns interesse fanget i længere tid i denne stilling, kan du lægge det på maven på puslebordet, så det kan kigge på dig, og lade det ligge og kigge på sig selv i et spejl
- Når barnet ligger på siden og leger, får det hjælp til at hænderne kan mødes, og benene kommer væk fra "frøstillingen"
- Det er en god ide, når du sidder med eller bærer dit barn, at du er opmærksom på at samle benene, således at barnet kommer væk fra "frøstillingen" i perioder
- Hvis barnet efter 5-6 måneder endnu ikke er begyndt, at stemme sig op på armene i maveliggende stilling, kan du lægge en hånd på barnets bagdel, for at støtte den nederste del af kroppen. Det kan også være med til at give barnet den stabilitet, der skal til, for at barnet kan række ud og op efter legetøjet
- Hjælp barnet med at komme i gang med at rulle. Barnet ligger på ryggen og bevægelsen startes ved at du krydser barnets ene ben henover det andet
- Det er vigtig at lægge legetøjet, så barnet skal arbejde lidt for at få fat i det, men ikke længere væk end at der er succes med at





- Når barnet er stærk nok til at holde sin ryg rank, kan du lade det sidde mellem dine ben, og her kan barnet arbejde med at holde balancen. Barnet kan også række ud efter legetøj på hver side af dine ben
- Lad barnet stå på dine lår og prøv at motivere barnet til at hoppe her, hold barnet på kroppen
- Sørg for at barnet har et godt skridsikkert underlag at lege/bevæge sig på. Det gør det nemmere for barnet at holde benene samlede, når det skal op i kravlestilling og op i stående stilling
- Lad barnet stå i kravlestilling henover dit ben, når du sidder på gulvet. Støt barnet om hofterne med hænderne, så benene ikke glider ud til siderne
- at stå på tæerne
- Lad barnet kravle længst muligt, så barnet opnår en god muskelstyrke
- Når barnet kan stå med støtte, kan du begynde at lege små samle op lege med det, så barnet øver at komme ned i hugsiddende og op at stå igen. Støt eventuelt barnet om hofterne med hænderne, hvis benene skrider ud
- Lad barnet række op efter ting på bord/vindueskarm, så det skal op
- Barnets muskler kan også styrkes ved at lege på en stor bold. Lad barnet ligge på maven på bolden og opmuntr det til at kigge op eller række frem og op efter noget
- Barnet kan også sidde på bolden, hvor du holder barnet omkring hofterne. Hop med bolden og vip bolden i alle retninger i det tempo der bevirker at barnet stadig kan nå at følge med og stabilisere i overkroppen
- Lad barnet tumle, gå og hoppe i blød madras eller luftmadras
- Lav små forhindringsbaner til barnet både ude og inde, fx kravle over madras, puder eller lignende



Valg af fodtøj:

- Skoen skal passe til fodens facon og slutte godt til. Max 1 cm længere end foden.
- Hælkappen skal være fast (føles som en fast appelsin)
- Støtte op omkring ankel
- Blød og bøjelig sål, så fodens muskler kan arbejde
- Snørebånd eller velcro, der kan trækkes igennem et øje.
- Velcrolukning over vristen i en 45 graders vinkel, så hælen holdes på plads.
- Variér mellem bare tæer/skridsikker strømpe og støttende fodtøj
- Brug kun gummistøvler når det er nødvendigt

