

# HYPERMOBILITETSSYNDROM



**CFR** hospitaler

## HYPERMOBILITETSSYNDROM

Hos en mindre del af befolkningen, hyppigst yngre kvinder, er ledbånd og ledkapsel mere eftergivende og elastisk end normalt. Dette medfører unormalt øget bevægelighed (hypermobilitet) i led og ryg, man taler om et hypermobilitetssyndrom.

De løse led og overstrækning af ledbånd kan give anledning til ryg- og ledsmerter, især når leddene belastes hårdt på arbejdet eller ved sportsudøvelse (f.eks. ballet og atletik). Der er desuden en øget risiko for forstuvninger i de løse led, især skulderled og fodled. Det skal understreges, at de fleste personer med øget ledbevægelighed klarer tilværelsen uden større problemer, og der kan ventes en bedring i tilstanden efterhånden som smidigheden i leddene aftager med alderen.

Behandling har som hovedformål, at forebygge skader pga. overstrækning. Vigtigst er træning, som øger muskelstyrken og derved stabiliserer leddene, uden at øvelserne øger ledbevægeligheden.

Manipulationsbehandling af lænderyggen kan forværre hypermobiliteten og skal undgås.

Ved sværere hypermobilitet, er det vigtigt med tidlig erhvervsvejledning og instruktion i løfteteknik og arbejdsstillinger.

