

Fodtøj:

Bløde fodled ønsker godt fodtøj.

Det er vigtigt at sko og støvler støtter godt op omkring fødderne. Vælg en sko med en høj fast hælkappe og en bøjelig sål. Skoen skal passe til fodens bredde, længde og sidde godt fast: sandaler kan evt. benyttes som indendørssko.

Her er nogle forslag til sandaler og støvler fra Bundgaard, RAP eller kondisko fra fx Asics.



Gode råd:

Undgå w-stillingen.

Sørg altid for en korrekt indstillet stol, så fødderne har mulighed for at støtte mod fast underlag.

Aktiviteter som svømning og gymnastik kan anbefales.

Vær opmærksom på at dit barn hurtigere kan blive udtrættet end andre, så HUSK pauser!

Børneterapeuterne,

Bornholms Regionskommune

Mail: boernefysioogergoterapi@brk.dk

Børn med bløde led "Det større barn"



Hvad er bløde børn?

Alle børn er født smidige og nogle er født ekstra bløde i deres led. Et blødt led er løsere og mere ustabil end andre. Bløde led kommer lettere i yderstillinger og bliver belastet de steder, hvor ledbrusken er tynd og det kan øge risikoen for slidgigt på langt sigt.

Mange børn med øget ledbevægelighed har nedsat muskelspænding (tonus), dvs. at grundspændingen i musklerne er lavere end normalt. Det betyder at barnet skal bruge flere kræfter for at aktivere musklerne, derved bliver det fx sværere for barnet at ligge på maven, når det samtidigt vil kigge op.

Derfor ser vi ofte disse børn være forsinket i deres motoriske udvikling og de har brug for ekstra hjælp til at lære de motoriske færdigheder.

Hvad er typiske tegn på et blødt barn?

- ◆ Forsinket udvikling af barnets grov- og finmotorik, fx kan barnet være sen til at kravle og gå.
- ◆ Smerter eller træthed i benene, specielt efter fysisk aktivitet.
- ◆ Uro eller smerter i benene om aftenen eller natten; kan nogle gange forklares med vokseværk, men kan også skyldes overbevægelige led.
- ◆ Besvær med at følge med jævnaldrende børn på gåture, da barnet går langsommere og udtrættes.
- ◆ Usikker balance.
- ◆ Barnet kan være motorisk usikker, falder fx over egne ben, støder ind i ting omkring sig og kan være utryk ved at komme op i højden.
- ◆ Nogle gange ses indadtrejede- eller udadtrejede fødder, kalveknæ, platfodethed og overstrakte knæ.
- ◆ Barnet vælger ofte at sidde i såkaldt W-stilling.



W-stillingen



Overstrakte knæ



Overstrakte albue- og håndled



Overstrakte fingerled

Hvad kan i gøre—styrketræning på børneniveau

Gennem fysisk leg trænes musklernes styrke og koordination og det giver bedre stabilitet omkring leddene.

Nedenstående øvelser bør gøres flere gange om dagen:

- ◆ Lad barnet være så aktivt som muligt i hverdagen for at bedre styrke, balance og koordinering.
- ◆ Lad barnet være aktiv på ture, fx til og fra institution, ved fx at gå, cykle eller bruge løbehjul.
- ◆ Lad barnet gå, løbe og lege i varieret terræn.
- ◆ Lad barnet lege hoppeleg, fx over streger på fortov, hoppe ned fra lave forhindringer, på madras, luftmadras og trampolin.
- ◆ Lad barnet klatre op i fx klatretårn og balancere på fx kantsten eller træstamme.
- ◆ Lad barnet gynge, snurre og vippe.
- ◆ Lad barnet bruge tykke skrivedskaber, så barnet lettere vil kunne få et godt greb.
- ◆ Find hensigtsmæssige sportsgrene, som passer til barnets ønsker og motoriske niveau.
- ◆ Lad gerne barnet få mulighed for at gå i bare tæer på forskelligt underlag.

