



# Hypermobiliteit

## Wat is het?

Over het algemeen zijn kinderen vrij flexibel. Het ene kind is wat leniger dan het andere kind. Een reden daarvan kan zijn dat de gewrichten een grotere bewegingsmogelijkheid hebben. Als er meerdere gewrichten zijn waar een grotere beweeglijkheid in zit, dan noemen we dat ook wel hypermobiliteit of hyperlaxiteit. Hypermobiliteit is op zich niet erg, als het kind er tenminste geen klachten van ervaart.

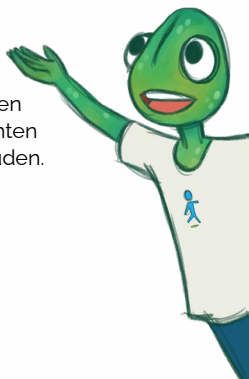
## Ontstaan

De precieze oorzaak van hypermobiliteit is onbekend. Mogelijk zijn er bepaalde eiwitten niet of onvoldoende aanwezig, waardoor het bindweefsel wat slapper kan zijn. Er zijn allerlei variaties in beweeglijkheid van de verschillende gewrichten in het lichaam. Soms kan er sprake zijn van een bindweefselziekte waardoor de gewrichten soepeler zijn dan normaal. Dit is vaak erfelijk en komt in de familie voor.

Hypermobiliteit komt bij jongens en meisjes voor. Meestal op jonge leeftijd, omdat het lichaam nog in de groei is. Als het kind ouder wordt, worden de banden en pezen vaak stugger en sterker.

## Symptomen

Over het algemeen geven soepele gewrichten geen ernstige problemen. Als uw kind toch klachten ervaart, komt dit meestal door overbelasting van de spieren en pezen waardoor pijn ontstaat. Deze klachten kunnen kort duren, maar ook langer aanhouden.

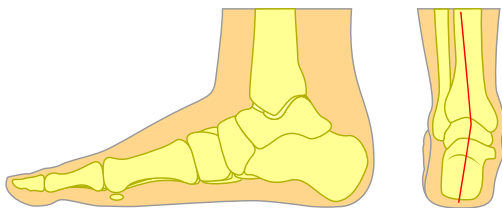


Bij jonge kinderen kan het opvallen dat het kind pas laat gaat lopen. Soms willen hypermobile kinderen niet of niet ver lopen. Door het gebrek aan stabiliteit in het gewricht zullen de spieren dit gaan compenseren. Hierdoor is het kind eerder moe. Bij hypermobiliteit klagen kinderen vaak over zere voeten, pijn in de benen of rug.

## Podotherapie

Vaak zakken de voeten van hypermobile kinderen erg door tijdens het lopen. Dit noemen we overpronatie. Hierdoor is ook vaak te zien dat de knieën mee naar binnen draaien. De podotherapeut kan dan podotherapeutische steunzolen vervaardigen om de stand van de voeten te verbeteren. De beenspieren worden dan ook op de juiste manier belast. Balansoefeningen kunnen goed zijn om de spieren, pezen en banden rond de gewrichten te versterken. In de meeste gevallen wordt er samengewerkt met de kinderfysiotherapeut. Ook is het belangrijk om stevige schoenen te dragen. De podotherapeut kan hierover adviseren.

Valgus voet bij kinderen met hypermobiliteit



Valgus voet met podotherapeutische inlegzool

