

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. Her er nogle forslag til prewalker, sandaler og støvler fra Bundgaard, RAP



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 0-3 år



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?

Ofte er barnet forsinket i deres motoriske udvikling generelt;

- ◆ Ikke glade for at ligge på maven, krybe kravle og rulle.
- ◆ Når barnet pusles falder knæene ofte ud i frøstilling og barnet føles ofte tung og slap i muskulatur ved løft.
- ◆ Barnet kan ofte opleves mere passiv og forsigtig i deres leg/aktivitet.
- ◆ Barnet har svært ved at opretholde deres siddende udgangstilling i stolen eller på gulv.
- ◆ De foretrækker ofte at sidde i w-stilling på gulvet.
- ◆ De udtrættes hurtigere end andre børn.
- ◆ Ofte ses børnene savle længere end andre og har mere åbenstående mund.
- ◆ De ses ofte stå med overstrakte knæ.
- ◆ Har vægten på indersiden af fødderne så svangen ikke er tilstede.



W-stillingen



Overstrakte knæ



Overstrakte albue- og håndled



Overstrakte fingerled

Hvad kan i gøre—styrketræning på børneniveau:

Gennem leg på gulv træners musklernes styrke og koordination og det giver bedre stabilitet omkring leddene.

Det lille barn som ligger på maven, træner nakke og rygmuskulatur og giver det bedste fundament for at styrke ryggen optimalt. Det er igen fundamentet for at kravle og balancere i stående.

Nedenstående øvelser bør gøres flere gange om dagen:

- ◆ Lad barnet ligge på maven så meget som muligt, støt det evt. med en sammenrullet håndklæde under armene.
- ◆ Lad barnet ligge på maven hen over en træningsbold.
- ◆ Liggende på maven foran et spejl
- ◆ Rygliggende med bøjet ben så fødderne er placeret i underlaget. Lad nu barnet løfte numsen fra underlaget.
- ◆ Lad barnet krybe og kravle hen over forskellige forhindringer—evt. dine ben.
- ◆ Forhindringsbane hvor barnet skal over, under eller igennem ting/forhindringer.

