



Råd till dig med överrörlighet

Hypermobilitet eller överrörlighet, hypermobilitetssyndrom (EDS) är alla tillstånd eller diagnoser som i något skede kan ge symptom. Själva tillståndet/diagnosen kräver inte i sig en fysioterapeutisk insats däremot kan en fysioterapeut erbjuda råd då symptom uppstår.

Viss begreppsförvirring råder mellan överrörlighet och hypermobilitetssyndrom.

Överrörlighet

Generell överrörlighet är en relativt vanlig medfödd egenskap. Förekomsten bland befolkningen anges ligga mellan 5 och 30 procent beroende på ålder, kön, etnicitet.

Överrörligheten ger i de flesta fall inga symptom och utgör i sig ingen riskfaktor för att utveckla smärtproblem.

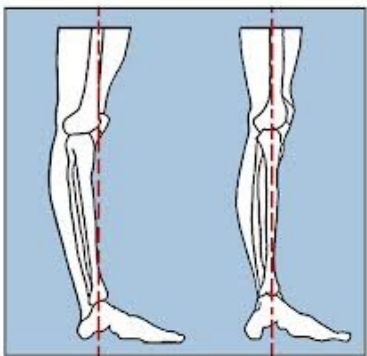
Hypermobilitetssyndrom

Hypermobilitetssyndrom (HMS) däremot är ett dominant ärftligt tillstånd med ökad risk att utveckla diverse problem i stöd- och rörelseorgan.

HMS anses nuförtiden tillhöra en grupp av ärftliga bindvävssjukdomar förorsakade av genmutationer i proteinet som ingår i bindväven runt musklerna. Till samma grupp hör även Ehlers-Danlos syndromet (EDS).

HMS är en oftare förekommande och mildare form av överrörlighet än EDS. Många med HMS och EDS lever med sitt tillstånd utan att de har behov av sjukvård.

Patienter med HMS kan ha varierande symptom till exempel ledluxationer, känselrubbingar, smärt- och trötthetsproblematik, muskelsvaghet, gastrit, reflux, hjärtsymptom, domningar i armar eller ben och benägenhet till blåmärken.



Till vänster ett knä i ytterläge,
till höger ett knä i normalläge.

Tänk på detta

Undvik ytterlägen i dina leder. Stå till exempel inte med översträckta knän. Stretcha endast i avslappnande syfte.

Motion är bra! Motionera eller träna regelbundet och varierat. Det finns ingenting du inte kan göra, det gäller att hitta en motionsform som passar dig, som du mår bra av och upplever positiv. Det krävs egen insats för att komma igång med och upprätthålla motionerandet.

Börja lugnt (låg intensitet och belastning) över en flera månaders period och öka sedan successivt. Stabilitetsträna de leder som är överrörliga (träning med kroppen som motstånd) men det är också viktigt att träna hela kroppen.

Smärta kan förekomma men på sikt kan den bli mera hanterbar.

Vid motion, träning frigörs kroppens egna smärtstillande substanser, endorfiner och "må gott"-hormonet oxytocin.

Lika viktig som motion är också vila. Kom ihåg att planera in vilopauser mellan ditt tränande eller motionerande.

Råd vid smärta

Använd värme för avspänning och is för smärtlindring. Spikmatta upplever många ger avslappning och smärtlindring.

En del hjälpmedel som kan behövas tillfälligt, till exempel knästöd, ryggkorsett etc, finns att hyra på hjälpmedelscentralen och kräver ingen remiss

Vid ihållande specifika besvär kan en remiss till en fysioterapeut för rådgivning behövas. Konsultera i så fall din läkare.