

Børn med lav muskelspænding



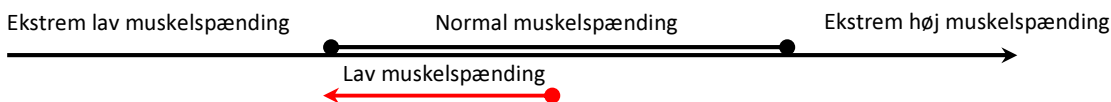
Målgruppe

Denne patientinformation henvender sig til dig som forælder til et barn med lav muskelspænding. Formålet er at informere og derved give dig mulighed for bedre at forstå og støtte dit barn.

På trods af lav muskelspænding og mange vanskeligheder befinder denne gruppe børn sig ofte inden for normalområdet. En opfølgende vurdering ved børnelæge anbefales.

Muskelspænding

Muskelspænding er den modstand, der er ved passiv bevægelse af en muskel i hvile.



Kendetegnende ved muskler med lav spænding

Er følgende kendetegnende for dit barn?

- Den tidlige motoriske udvikling har været forsinket
- Den tidlige sproglige udvikling har været forsinket evt. med udtalevanskeligheder
- Forlænget tendens til at savle
- Har svært ved at lære nye motoriske færdigheder (ex. gå og cykle)
- Har mange små uheld (vælter ting, støder ind i ting, snubler, falder)
- Foretrækker stillesiddende aktiviteter inden døre eller er påfaldende aktiv ved sengetid eller om natten
- Har smerter i benene ved længerevarende fysisk aktivitet - gåture, sport - enten umiddelbart under aktivitet, ved sengetid eller om natten
- Sidder uroligt på en stol, har mange ærinder under et måltid og i klasseværelset (ex. lukke døre, toiletbesøg, hente ting, drikke)
- Sidder og falder sammen på en stol især efter 5 - 10 minutter (rund ryg, støtter hovedet i hånden, hænger ind over bordet, 'låser' sig fast med arme og ben til stolen)
- Har ofte hovedpine, ondt i ryggen
- Sport er forbundet med nederlag
- Holder krampagtigt på en blyant, bestik, saks
- Har smerter i hånden ved længere skriftlige opgaver
- Udtrættes hurtigt, har svært ved at holde til at gå længere ture, cykle eller løbe
- Er 'kræsen' foretrækker blød mad ex. hvidt brød, farsmad, yoghurt og lignende
- Snakker non-stop
- Er hypermobil i led og har en slap kropsholdning
- Kan enten ikke få nok af gyngeture/trampolinhop eller vælger det fra uden at prøve

Kan du genkende flere af ovennævnte udsagn, når du tænker på dit barn, kan der være tale om, at dit barn har lav muskelspænding.

Hvad er lav muskelspænding?

Lav muskelspænding er en fysioterapeutisk betegnelse som beskriver en tilstand, hvor følgende forhold er tilstede:

- Lav grundspænding i musklerne
- Overstrækbare led (Hypermobilitet)
- Blød og overstrækbar muskulatur
- Forsinket udvikling af motoriske færdigheder
- Søger understøttelse af kroppen

- Nedsat udholdenhed
- Hængende kropsholdning med bl.a. rund ryg
- Evt. nedsat kraft

Betegnelsen anvendes på grundlag af en fysioterapeutisk undersøgelse samt oplysninger om barnets daglige funktion.

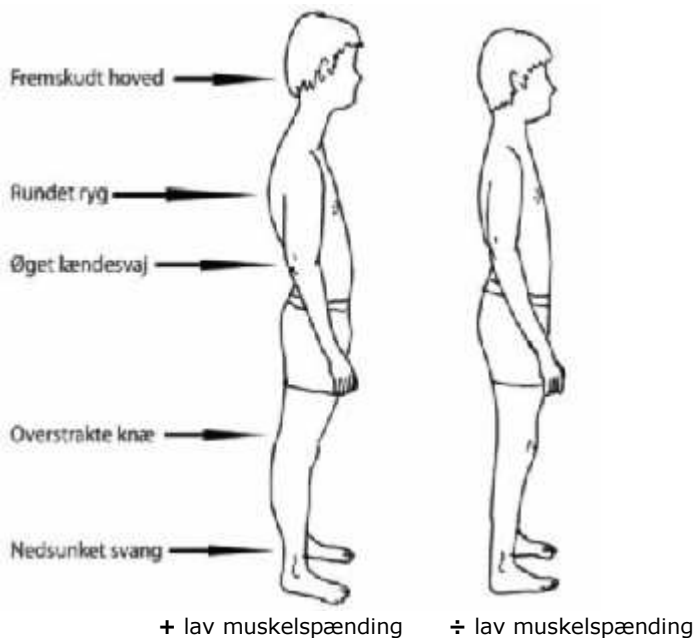
Ovenstående er inspireret af den fysioterapeutiske diagnose "Hypotonia Syndrome", udviklet og anvendt af amerikanske børnefysioterapeuter (Martin 2013).

Erfaringsmæssigt kan følgende ofte observeres hos barnet med lav muskelspænding:

Barnets fornemmelse af kroppen kan være lidt upræcis. Det er medvirkende til at motorikken bliver usikker og der kan ske småuheld. Ved længerevarende aktivitet vil musklerne blive overbelastet hurtigere end normalt. Overbelastede muskler kan medføre smerter enten umiddelbart under aktivitet eller senere.

Illustration af kropsholdning

Når muskelspændingen er lav, er der mindre hold på led. Børn med lav muskelspænding har tendens til at overstrække led og få en hængende kropsholdning med bl.a. rund ryg.



Belastningssmerter

Kropsholdningen hos barnet med lav muskelspænding kan med tiden medføre overbelastning i visse muskelgrupper. (Se tegning af kropsholdning)

Når barnet med lav muskelspænding skal fungere/være aktivt, spænder det ekstra op i visse muskler med risiko for belastningssmerter.

Det drejer sig især om:

- lægmuskler
- arm- og fingermuskler (ved skrivning)
- nakke- og skuldermuskler
- rygmuskler
- fodmuskler

Hvordan klarer barnet med lav muskelspænding sig?

Lav spænding i muskler medfører, at hverdagen er mere besværlig for barnet. Vanskelighederne i hverdagen har forskelligt omfang, afhængigt af graden af lav muskelspænding, barnets alder og barnets evne til at kompensere for den lave spænding i muskulaturen.

Hos det lille barn medfører lav muskelspænding ofte, at barnet er mindre aktivt, er ked af at ligge på maven og har brug for længere tid og mere øvelse for at lære nye motoriske færdigheder. En anden mulighed kan være, at det lille barn er meget aktivt og motorisk uroligt.

Det lidt større barn forsøger ubevidst at kompensere for sine vanskeligheder.

Når barnet sidder stille, synker det sammen i kroppen efter kort tid. Måske fornemmer barnet dog automatisk, at bevægelse får kroppen til at fungere bedre. Det kan medføre at barnet snakker konstant, 'piller' ved alting, sidder uroligt, skifter stilling og måske endda rejser sig flere gange og går til og fra. Især i skolen kan denne adfærd medføre problemer.

Under leg, sport eller når barnet blot bevæger sig omkring, er det ofte præget af usikker motorik og nedsat udholdenhed. For at klare situationen kompenserer barnet ubevidst ved at tage mange små camouflerede pauser, sætte sig lidt eller trække sig tilbage fra legen. Nogle børn kompenserer ved at øge tempoet. Herved bliver risikoen for små uheld større.

Mange børn med lav muskelspænding foretrækker instinktivt stillesiddende aktiviteter (tv, computer). Sport/idræt kan være forbundet med nederlag. Det kan dels skyldes træthed og smerter, dels at barnet bliver konfronteret med, at det ikke er på niveau med jævnaldrende kammerater. Hos skolebørn kan det skriftlige arbejde blive uoverskueligt på grund af nedsat udholdenhed ved siddestilling og i arm/hånd.

Påvirkning af motorikken i og omkring munden kan medføre vanskeligheder i forbindelse med spisning og sproglig udvikling. Når det lille barn skal sutte, kan hurtig udtrætning forstyrre måltidet. Den nedsatte kontrol over mundmotorik medfører øget savletendens. Af samme grund begynder en del børn at tale senere end forventet og eventuelt med udtalevanskeligheder. Større børn foretrækker ofte mad med blød konsistens for at kompensere for vanskeligheder med koordination samt hurtig udtrætning i tyggemusklene.

Råd og vejledning

Det er vigtigt for barnets trivsel, at der i omgivelserne er udbredt **forståelse** for barnets tilstand og behov. Det er naturligvis vigtigt, at I som familie har fuld forståelse for, at barnet har særlige behov, og at I kan tage relevante hensyn hertil. Ligeledes er det hensigtsmæssigt at involvere bedsteforældre samt personale i dagsinstitution/skole i barnets vanskeligheder.

Der er i mange kommuner ansat **fysio- og ergoterapeuter** til at varetage børns behov. Kontakt kan formidles gennem sundhedsplejerske, daginstitution eller skole. Fysioterapeuten vil kunne indstille til motorikhold eller vejlede dig, pædagoger eller lærere i tiltag, der kan lette hverdagen for dit barn fx i forhold til **siddestilling** og stol. Barnet med lav muskelspænding er ekstra afhængig af at sidde på en god stol. Det vil sige, at barnet skal kunne sætte fødderne fladt på gulv/fodplade, og stolen skal have et godt støttende ryglæn. Stofbetrukket sæde forhindrer, at barnet glider på sædet. Særlig velegnet er dreje- og vippesæde eller en kuglepude.

Som udgangspunkt har barnet behov for **pauser**, såvel ved fysisk aktivitet som ved skolearbejde/lektielæsning. Gør eksempelvis lektielæsningen mere overkommelig ved at benytte et minutur, 15 min. arbejde - 5 min. pause. Dit barn vil bedre kunne klare længerevarende fysisk aktivitet, hvis aktiviteten afbrydes af hyppige 5 minutters pauser. Vi hører ofte forældre fortælle, at deres barn med lav muskelspænding er ualmindelig træt efter en dag i børnehave/skole. Vi anbefaler, at I ikke har planer i umiddelbar forlængelse af barnets 'arbejdsdag'. Barnet har brug for en pause af ca. 1 times varighed.

Det er ekstra vigtigt at være i **god form**, når spændingen i musklerne er lav. Det mindsker risikoen for overbelastningssmerter. Daglig fysisk aktivitet skal være en selvfølge.

Det kan være vanskeligt for barnet at klare de fysiske udfordringer i nogle sportsgrene. Svømning/leg i vand, cykling og ridning er velegnede sportsgrene, hvor hele kroppen trænes uden belastning. En del børn med lav muskelspænding har glæde af at dyrke fx dans eller Taekwondo. Disse aktiviteter indeholder mange styrkende elementer for barnet. Ture i vekslende terræn samt udeleg med trampolin, sjippetov og lignende kan ligeledes anbefales. Som forælder kan du opmuntre dit barn til velegnede sportsaktiviteter.

Det er altafgørende at fritidsaktiviteter er lystbetonede. Lad derfor barnet prøve sig frem. Har barnet en drøm om at gå til fodbold, skal det måske prøves af på trods af manglende succes eller smerter i benene.

Har barnet slet ikke mod på sportslige fritidsaktiviteter, kan det anbefales at overveje alternative muligheder ex. spejder, skydning og skak. Her er der et fællesskab uden fokus på fysisk præstation.

Barnet vil fra tid til anden, når tilbuddet er spændende, fortsætte en aktivitet ud over dets grænse for overbelastning. Eventuelle efterfølgende smerter, ofte i lægmusklerne, er midlertidige og skader ikke barnet på længere sigt.

Hvile, varmt bad, let massage og udspænding samt leg i vand eller let aktivitet som fx cykle-/gåtur virker **smertedæmpende**.

Litteraturliste

Martin KS, et al, *Diagnosis Dialog for Pediatric Physical Therapists: Hypotonia, Developmental Coordination Disorder, and Pediatric Obesity as Examples*, 2013, Pediatric Physical Therapy

28-04-2015