

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.



Hyperlaxiteit

Poli Orthopedie
Route 16

R331/45 9812

1012862

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Bij u is een hyperlaxiteitssyndroom vastgesteld. Deze folder geeft uitleg over hyperlaxiteit en de behandelmogelijkheden.

Wat is Hyperlaxiteit?

Hyperlaxiteit of hypermobiliteit is een (erfelijke) aanleg. Door veranderingen in het bindweefsel krijgen de gewrichtsbanden en het kapsel meer elastische eigenschappen. De banden zullen bij belasting niet strak opgespannen maar juist wat meerekken. De gewrichten kunnen hierdoor verder dan normaal bewegen en vaak overstrekken. Het is dus een aanleg en geen aandoening. Net zoals bijvoorbeeld aanleg voor blauwe ogen of bruine ogen. Het komt in wisselende mate voor bij 4 tot 7% van de Nederlandse bevolking, afhankelijk van geslacht, leeftijd en ras.

Wat zijn de klachten?

Indien de gewrichten niet worden overbelast, zijn er meestal geen klachten. Door intensieve sport en zware arbeid kunnen klachten ontstaan of toeneemen. De klachten beginnen vaak op jeugdige leeftijd en veranderen met het ouder worden.

Veel voorkomende klachten zijn:

- Frequent verzwikken van de enkels.
- Knieklachten, meestal bij fietsen, hurken en traplopen.
- Terugkerende polsklachten
- Stekende schouderpijn bij reiken en werken boven het hoofd.
- Lage rugklachten.

Hoe wordt hyperlaxiteit vastgesteld?

De hyperlaxiteit wordt vastgesteld door lichamelijk onderzoek. Röntgenonderzoek of een "scan" is niet nodig. In zeldzame gevallen zal bloedonderzoek worden gedaan om onderliggende ziekten uit te sluiten. Ten onrechte wordt soms gedacht aan een reumatische aandoening of fibromyalgie.

Wat zijn de gevolgen van hyperlaxiteit?

Mensen met hyperlaxiteit kunnen sommige activiteiten beter doen dan anderen en andere dingen minder goed. Door de (over)rekbaarheid van de gewrichten zal iemand met hyperlaxiteit bijvoorbeeld uitblinken bij ballet, terwijl bij andere krachtsporten eerder blessures zullen ontstaan.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Een aanleg is geen afwijking of ziekte er kan dus ook niet worden genezen of behandeld. Niet ieder lichaam is hetzelfde en dus kan ook niet iedereen hetzelfde. Het is daarom belangrijk om van uw lichaam geen activiteiten te vragen waar uw lichaam niet geschikt voor is. **Alleen door aanpassing van uw activiteiten kunnen de klachten overgaan en worden voorkomen.**

Een fysiotherapeut kan met een behoedzaam opgebouwd oefenschema de spierconditie helpen verbeteren. Ook therapie voor het trainen van reflexmatig aanspannen van spieren (propriocepsis-training) kan zinvol zijn. **Rekken of manipuleren van gewrichten** heeft slechts een tijdelijk verlichtend effect maar werkt op de lange duur juist averechts. **Manuele therapie en "kraken" moet vermeden worden.** Er is helaas geen enkele therapie die aan de hyperlaxiteitaanleg zelf iets kan veranderen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sport of beroepskeuze is het verstandig al zo vroeg mogelijk rekening te houden met de hyperlaxiteitsaanleg. Vaak is het mogelijk gunstig gebruik te maken van uw extra beweeglijke gewrichten.

Sport

Het handhaven van een goede spierconditie is van groot belang, maar intensieve krachtsport moet vermeden worden. Enkelbelastende sporten, zoals volleybal en handbal, geven meer kans op blessures.

Werk

Kleine aanpassingen op de werkplek kunnen een aanzienlijke verbetering van klachten geven. Herhaalde bewegingen (monotoon werkt) en werken boven het hoofd dienen zoveel mogelijk te worden vermeden.

Hulpmiddelen

Bandages kunnen de kans op klachten en blessures verminderen. Het is onverstandig een bandage te gebruiken om een sport te kunnen (blijven) doen, terwijl u deze sport zonder een bandage niet zonder klachten kunt volhouden.

Steunzolen kunnen soms verlichting geven bij chronische voetklachten. Deze kunt u het beste aanschaffen bij de orthopedisch instrumentenmaker of schoentechnicus.

Een geringe hakverhoging kan de overstrekking van de knieën afremmen. Een hakverhoging kunt u overal verkrijgen.