

# “Bløde” børn



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

Kulturen til forskel

## Børn med lav muskelspænding/ overbevægelige led

Børn fødes med smidige og bløde led. For nogle børn ses ekstra smidige led, der er mere overbevægelige end normalt. Hos disse børn forekommer det ofte, at børnene også har lav spænding i muskulaturen. I nogle tilfælde kan det give forsinkelse i den motoriske udvikling.

Denne pjece er målrettet forældre, sundhedsplejersker, pædagogisk personale og lærere i dagtilbud og skoler.

Pjecen har til hensigt at give information om overbevægelige led og lav muskelspænding samt give inspiration til valg af aktiviteter og fodtøj.

Pjecen er opbygget således, at der først i pjecen er generel information vedr. "bløde børn". Herefter følger aldersopdelte beskrivelser (under 1 år, over 1 år, over 3 år) af typiske tegn samt anbefalinger og konkrete forslag til aktiviteter. Sidst i pjecen gives råd i forhold til fodtøj og siddestillinger.



## Hvad er "bløde" børn?

Alle børn er født med bløde og bevægelige led, men for nogle børn forekommer denne tilstand i mere udtalt grad. Nogle af disse børn kan have en langsommere motorisk udvikling end deres jævnaldrende.

Der er tale om en tilstand, hvor barnets muskler ofte har en lavere grundspænding, og leddene er mere bevægelige end hos andre børn. Det skyldes at ledbåndene er løse, og dermed er leddene ikke så stabile. Leddene kan derfor lettere komme i yderstillinger og belastes uhensigtsmæssigt.

Tilstanden kan være arvelig, men det vides ikke, hvorfor nogle børn har overbevægelige led.

## Generelle anbefalinger til aktiviteter til "bløde børn"

Det er vigtigt, at barnet får brugt kroppens store muskelgrupper så meget som muligt med henblik på, at musklerne styrkes og dermed kan stabilisere leddene. Det gælder også de små børn under 1 år.

Det er af stor betydning, at barnet gør tingene selv og deltager så aktivt som muligt i alle aktiviteter. Barnet kan have brug for ekstra tid til at udføre aktiviteterne. Det er vigtigt at barnet får den tid, der er brug for, så han/hun oplever at være selvhjulpne og deltagende.

## Typiske kendetegn hos børn under 1 år

- Mindre motorisk aktiv og langsommere end jævnaldrende
- Grov- og finmotorisk udvikling kan være forsinket
- Lav grundspænding i muskulaturen
- Barnet hjælper ikke til når det løftes op, "glider" imellem hænderne på den voksne
- Er ikke glad for at ligge på maven
- Har svært ved at løfte hovedet både i mave- og rygliggende stilling
- Sen til at komme fra liggende til siddende
- Sidder ofte med rundet ryg og benene i W-stilling (numsen på gulvet og underbenene bagud)
- Svært ved at komme op i kravlestilling/sen til at kravle
- Sen til at rejse sig ved ting
- Står med overstrakte knæ
- Udtrættes hurtigere end jævnaldrende og kan have behov for en ekstra lur.



## Anbefalinger og forslag til aktiviteter hos børn under 1 år

- Leg på gulvet sammen med dit barn. F.eks. ligge på maven, trille, tumle, kravle op på, over og igennem forhindringer (puder, (luft)madrasser, tæpper, den voksnes krop, skamler og stole)
- Lad barnet kravle længst muligt. Dette for at barnet opnår god muskelstyrke og stabilitet i kroppen
- Vent med at placere barnet i siddende stilling til det selv kan indtage stillingen, det samme med at stå selv og gå. Først da, er barnet klar!
- Pusletid—fokus på at cykle med ben, ligge på maven, fødder til mund, vægt på fødder ved bækkenløft og støtte til stående
- Hold fast omkring barnets krop, når du løfter det op. Undgå at løfte i armene
- Lær dit barn andre siddestillinger end W-stilling. F.eks. langsiddende, skrædderstilling, havfruestilling, knæsiddende
- Lav massagelege og frottér barnet godt efter badet for at styrke kropsfornemmelsen
- Vugge, danse, gyng, snurre rundt med barnet. Både når du har det i armene eller på en gyng, i et tæppe mm.
- Indret omgivelser med legeområder i forskellige niveauer og afstande, så det indbyder til forskellige udgangstillinger og bevægelser. F.eks. Knæsiddende, gå sidelæns, stående, til og fra hugsiddende
- Gå med bare tæer på forskelligt underlag
- Lad barnet gøre alt, hvad det kan selv (under opsyn). F.eks. lad det gå selv, kravle op i høj stol, kravle op/ ned på trapper, ud/ind ad bil, op/ ned i møbler mm.
- Inviter barnet ud i naturen og med i hverdagsaktiviteter, da barnet her naturligt får øvet balance, styrke, koordination og udholdenhed gennem meningsfulde aktiviteter. F.eks. at trække tøj ud af vaskemaskine, dække bord, åbne døre, skubbe indkøbsvogn
- Lege der øger muskelspændingen. F.eks. trille, forlæns kolbøtter, svingture, ride-ranke-leg
- Fokus på godt fodtøj (se side 10)

## Typiske kendetegn hos børn over 1 år

- Mindre motorisk aktiv og langsommere end jævnaldrende
- Grov- og finmotorisk udvikling kan være forsinket
- Lav grundspænding i muskulaturen
- Har svært ved at løfte hovedet i rygliggende stilling
- Siddende på gulv: rundet ryg og benene i W-stilling (numsen på gulvet og underbenene bagud)
- Siddende på stol: falder sammen i ryggen og hviler ofte hovedet i hænderne
- Står og går med vægten på indersiden af foden
- Udtrættes og har svært ved at følge med på gåture
- Udtrættes ved hop og løb
- Falder hyppigt
- Har svært ved at koordinere bevægelser/kan virke kluntet
- Nedsat balance
- Rastløshed/træthed/smerter i benene kan forekomme, specielt efter fysisk aktivitet
- Savler ofte i længere tid end jævnaldrende
- Kan være utryk ved at komme op i højder f.eks. på gynger og klatrestativer
- Hyppige små forstuvninger af led kan forekomme
- Anvender ofte et stramt og uhensigtsmæssigt skrive/tegnegreb, hvor fingrenenes yderste led er overstrakte

## Anbefalinger og forslag til aktiviteter hos børn over 1 år

- Lege liggende på maven, f.eks. læse bøger, tegne, lave puslespil
- Kravle-/klatrebaner inde og ude. Indendørs kan møblerne bruges som rekvisitter
- Gå, hoppe og tumle på blødt underlag, f.eks. på en madras eller i sengen
- Gang og løb på ujævnt terræn, f.eks. bakker, skovbund og sand
- Køre på scooter/løbeykel
- Aktiviteter på stor træningsbold
- Leg "under broen". Barnet ligger på ryggen med bøjede ben. Numsen løftes, når en lille bold trilles under broen.
- Ase, mase og knokle-lege, hvor barnet selv knokler med at flytte noget/slæbe noget/skubbe noget



## Typiske kendetegn hos børn over 3 år

- Mindre motorisk aktivt end jævnaldrende
- Står og går ofte på indersiden af foden.  
Desuden kan barnet have tendens til kalveknæ
- Sidder ofte i W-stilling på gulvet (se forsidefoto)
- Kan være tilbageholdende med fysisk krævende aktiviteter, f.eks. klatrestativ, rutsjebane
- Udtrættes hurtigere end jævnaldrende, f. eks. ved gåture, i svømmehallen eller på legepladsen. Barnet kan derfor have behov for flere små hvil og mere søvn end andre
- Hyppige fald og kan ofte betegnes som klodset
- Tendens til at falde sammen i kroppen, kan hænge indover bordet og/eller sidde uroligt på stolen
- Natlig uro/smerter og kan opleve uro i benene efter fysisk aktivitet
- Umodent skrivegreb
- Kan have svært ved af- og påklædning
- Barnet oplever ofte frustrationer over, at det i hovedet kan og vil mere end kroppen formår

## Anbefalinger og forslag til aktiviteter hos børn over 3 år

- Lege dyr: gå som krabbe, abe, sno sig som slange, krybe som krokodille, hoppe som frø eller kænguru mm.
- Motorikbaner og "Jorden er giftig" ude og inde
- Køre på løbetsykel, mooncar, løbehjul
- Stå på ski på tæppefliser eller karklude
- Gå og løbe på skrænter og i andet ujævnt terræn (i gode støttende sko)
- Gå, løbe, hoppe og tumle i varieret terræn, f.eks. bakker, trapper, højt græs, træstammer, grus, sand, vand, madras eller trampolin
- Gå på line på balancebomme, fortovskanter, kanten af sandkassen mm
- Sanglege med bevægelse på f.eks. "jeg gik mig over sø og land"
- Lege "Kongens efterfølger"
- Deltage i hverdagsaktiviteter—trække tøj ud af vaskemaskinen, dække bord, åbne døre, skubbe indkøbsvogn mm



## Anbefalinger til fodtøj

- Fodtøjet skal have en fast hælkappe, så barnets hæle og ankler støttes
- Fodtøjet skal have en fast inderside og svangstøtte
- Fodtøjet skal kunne spændes godt til om foden
- Undgå så vidt muligt gummistøvler, termostøvler og andet fodtøj, der ikke kan spændes fast om foden
- Fodtøjet skal være let og have en blød og bøjelig sål
- Fodtøjet skal passe til fodens facon (hælens bredde, vristens højde og forfod)
- Voksetillæg max 1-1,2 cm.



## Anbefalinger i forhold til siddestillinger

- Barnets stol skal være højdeindstillelig med en fuld fodstøtte på stol eller gulv og der skal være ryglæn, som barnet kan bruge til at støtte og aflaste ryggen.
- På gulvet indtager børn normalvis mange forskellige stillinger. Hvis barnet næsten kun sidder i W-stilling, og der er tegn på motorisk usikkerhed, hjælpes barnet til andre siddestillinger, f.eks. skrædderstilling, langsiddende, knæsiddende, havfruestilling og hugsiddende.



*Pjecen er udarbejdet af:*  
Børneterapeuterne i Center for Træning,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE