

HYPERMOBILITEIT SYNDROOM

Hypermobiliteit wordt gedefinieerd als een situatie waarbij het gewricht een grotere bewegingsuitslag maakt dan normaal. Als er sprake is van meerdere gewrichten met deze verschijnselen kan er sprake zijn van het Hyper Mobiliteit Syndroom (HMS). Dit kan dan verworven zijn (door jarenlange training en rekken zoals bij turnsters) of aangeboren.

HMS komt meer voor bij vrouwen, meer bij mensen van Afrikaanse of Aziatische afkomst en het neemt af naarmate men ouder wordt. Percentages over het voorkomen van deze aandoening variëren sterk. Voor de algemene bevolking worden waarden tussen de 10 en 20% aangehouden.

HMS leidt niet altijd tot klachten. Als er klachten zijn bestaan deze meestal uit pijn, stijfheid, krakende gewrichten, het (deels) uit de kom gaan van gewrichten, het gevoel van instabiliteit en kwetsbaarheid van de gewrichten. Ook vermoeidheid, een griepig gevoel, overgevoeligheid van de huid, oogklachten, blaasproblemen, temperatuurstoornissen, coördinatioestoornissen, prikkelingen- tintelingen, angsten en depressies worden in relatie tot HMS beschreven.

Helaas is HMS niet door middel van een eenvoudige hoekmeter vast te stellen. Daarvoor zijn de individuele verschillen tussen mensen te groot.

Voor de aanwezigheid van HMS zijn de Brighton Criteria als diagnostische tests inmiddels wetenschappelijk "goedgekeurd".

Samen met de fysiotherapeut kunt u deze tests doornemen om te bepalen of er bij u sprake is van HMS.

METHODE

Gezien de enorme hoeveelheid verschillende therapievormen is het raadzaam om samen met een gespecialiseerde fysiotherapeut of manueel therapeut een plan van aanpak te maken. Daarnaast kunt u het beste de algemene conditie op peil houden.

De gespecialiseerde fysiotherapeuten en manueel therapeuten maken gebruik van het werk van Simmonds en Keer, enkele zeer belangrijke onderzoekers op dit vlak. Zij hebben de behandeling van patiënten met HMS uitgewerkt. Hierbij is er niet specifiek naar één gewricht gekeken maar betreft het een algehele benadering. In geval van een acute episode van pijn adviseren ze, naast beperking van activiteiten, diverse pijnstillende technieken. Herstel is over het algemeen traag.

Men moet zeer terughoudend zijn met manuele therapie vanwege het feit dat de pijn snel verergeren kan. Specifieke kennis van de manueel therapeut over HMS is aan te raden.

Toename van de pijn kan er voor zorgen dat de patiënt in een negatieve spiraal kan komen en in het ergste geval van verdere behandeling afziet. En dat is natuurlijk nooit de bedoeling.

BEHANDELING

De benadering kan als volgt worden opgebouwd: verbetering van de positiezin van het aangedane gewricht, training van lokale kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie, verbetering van het algehele lichaamsgevoel, gewrichtsgevoel (proprioceptie) training, rompstabiliteit training. Algehele kracht- uithoudingsvermogen, balans en coördinatie training alsmede gewrichtscontrole, leefstijl adviezen, specifieke werk- en sport adviezen en training van werk- en sportgerelateerde handelingen behoren tot het pakket.

Het onderhouden van de lichamelijke fitheid door middel van relevante sportieve activiteiten welke u als prettig en pijnvrij ervaart wordt over het algemeen geadviseerd.

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Bel dan met 0229-215615

Delver & van der Knaap
Fysiotherapie

Versie 1, 17-02-2012

