

Hypermobilita

- Hypermobilita samotná je len stav, ale pokiaľ prináša svojmu nositeľovi bolesť, stáva sa chorobou – hypermobilný syndróm
- Je to klinický popis výrazu kvality väziva
- Kvalita väziva ovplyvňuje biomechanickú stabilitu myoskeletárneho (zvlášť kĺbneho) systému
- Kvalita väziva sa podieľa na ochrane kĺbov proti preťaženiu a tým nepriamo ovplyvňuje rozvoj bolestivých stavov pohybovej sústavy v neskoršom veku
- Prvé poruchy majú svoj základ v detstve – najčastejšie vo veku 5-17 rokov 8 – 21%
- Preventívne opatrenia už v školskom veku
- V neskoršom veku – rozvoj artralgií, entezopathie, plochonožie, časté úrazy – distorzie, synovitídy, skolióza, diskopathie
- Je často asociovaná s intermitentnými nočnými bolesťami po zvýšenej dennej fyzickej námahe
- Predpokladá sa neadekvátne fyzická aktivita, ktorá napína kĺbne puzdro, ligamentá a mäkké tkanivá, spôsobuje mechanický stres, ktorý je subjektívne vnímaný ako bolesť
- Hypermobilita – zväčšený rozsah kĺbnej pohyblivosti nad bežnú normu
- Laxita ligament (ochabnutie väzov), kĺbneho puzdra, intervertebrálnych diskov – má za následok zvýšenie rozsahu kĺbnej pohyblivosti, kĺbnu instabilitu (skrytá príčina nevysvetliteľných pádov)
- Znížená svalová sila vedie k ľahkému preťaženiu svalov, vznikajú bolestivé spúšťové bolesti (TP), úponové bolesti – tendomyozitídy, entezopathie
- Liečba: odporové cvičenia v rozumnej miere, len do ľahkej únavy, zamerané skôr vytrvalostne, odpor kladený za pomoci pružín, elastického materiálu (Theraband)
- Kontraindikácie:
 - švihové cviky
 - Športy, ktoré zväčšujú rozsah pohybu alebo obmedziť na minimum: balet, umelecká gymnastika, aerobik
- Upraviť celkový pohybový režim jedincov
- Vyťahovacie resp. preťahovacie cviky
- Mobilizačné techniky
- Strečing
- Myorelaxanciá – lieky, ktoré znižujú svalový tonus
- Antidepresíva
- V malej miere i nesteroidné antireumatiká
- Zásady:
 - Často meniť polohu
 - Nezotvrávať dlho v jednej polohe – sedenie za počítačom, vyučovanie v školských laviciach
 - Vhodný šport: jazda na bicykli v rovinnom alebo mierne zvlhnom teréne, plávanie