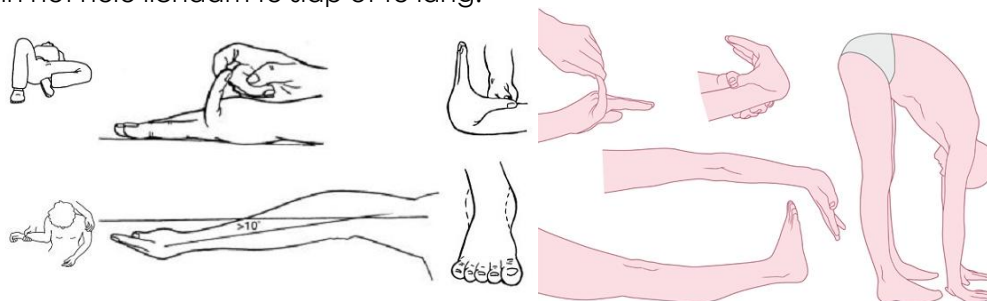


## Hypermobiliteit/instabiliteit

Alle gewrichten in ons lichaam worden verbonden door ligamenten of gewrichtsbanden. De meest bekende zijn wel de enkel- of kniebanden. Bij hypermobiliteit zijn deze gewrichtsbanden in het hele lichaam te slap of te lang.



## Oorzaak

Meestal is hypermobiliteit aangeboren. Maar ook door een verandering van de hormoonspiegel kunnen de ligamenten veranderen van spanning. Bijv. tijdens de zwangerschap is dit nodig om te kunnen baren. Echter zal deze verweking van het bindweefsel/ligamenten niet alleen plaats vinden in het bekken maar in het hele lichaam. Vaak hebben vrouwen daarom na een zwangerschap grotere voeten, knieklachten en last van bekkeninstabiliteit.

Bij het ouder worden veranderd ook de spanning op de ligamenten. Het lichaam wordt vaak korter (ook a.g.v. osteoporose) en de voeten worden langer. Niet de botstukken worden daarbij langer, maar de middenvoetsboog zakt meer door, door het losser worden van de ligamenten, waardoor de voet meer ruimte in de schoen vraagt dan voorheen.

Bij kinderen in de groei, groeien ook de spieren en de ligamenten in de lengte. Doordat de verschillende structuren niet altijd in het zelfde tempo groeien ontstaat er soms een dysbalans. Het kind is dan niet sterk genoeg om de voet netjes neutraal onder het onderbeen te houden en zakt dan teveel naar binnen. Hierdoor kunnen klachten van diverse aard ontstaan. In de puberteit worden kinderen van zelf sterker en komt het lichaam meer in balans. Vaak is dat het moment dat ze sterk genoeg zijn om hun voet en been in de juiste stand te houden en ontstaan er daardoor ook geen klachten meer.

## Klachten

Te slappe banden kunnen in het hele lichaam voorkomen. Dit kan verschillende klachten met zich meebrengen:

- Vermoeidheid in de voeten/ benen/ rug. Meestal compenseert u de slappe banden met het aanspannen van de spieren. Dit kan vermoeidheid in de voeten en benen geven. Niet iedereen weet van zichzelf of hij of zij snel vermoeid is, omdat uw deze vermoeidheid ervaart bij uw lichaam en uw levensstijl.
- Onstabiel/instabiel lopen.
- Snel omzwikken van de enkels.
- Pijnklachten in voeten, benen of heupen.
- Naar binnen staan van de voeten.
- Snel slijten van de schoenen.

## Podotherapeut

Een podotherapeut kan de voetstand en het looppatroon verbeteren. Hierdoor worden de beenspieren op de juiste manier belast, waardoor men minder (snel) vermoeid zal raken. Tevens oefent u door gebruik van de zolen de spieren op de juiste manier, waardoor de belastbaarheid ook groter zal worden. Er wordt een stabiel looppatroon gecreëerd. Door het verbeteren van

de voetstand en het looppatroon, staat het onderbeen beter op de enkel, wat de kans op omzwikken kleiner maakt.

Ook stevig schoeisel is van belang bij klachten van deze aard.

Daarnaast kunt u de spieren zelf versterken, door bijvoorbeeld regelmatig te sporten of dagelijks spierversterkende oefeningen te doen. Een fysiotherapeut kan u hierin begeleiden. Hierdoor wordt u niet alleen sterker maar zal ook de coördinatie verbeteren en zult u minder snel vermoeid zijn.