

Gewrichtshypermobiliteit

Wat is hypermobiliteit

Als uw reumatoloog de diagnose hypermobiliteit bij u heeft gesteld, betekent dit dat uw gewrichten in staat zijn tot een ongebruikelijk grote beweeglijkheid. Dit wordt ook wel extra lenigheid of overstreikbaarheid van de gewrichten genoemd.

Hypermobiliteit van de gewrichten betekent niet dat u een ontsteking of een andere ernstige aandoening hebt van de gewrichten, maar eerder dat u toevallig behoort tot de misschien 5% meest lenige mensen uit de bevolking. Wel kunt u klachten tegenkomen, die door niet-lenige mensen meestal niet ervaren worden.

Herkennen van hypermobiliteit

Er zijn geen absolute regels met betrekking tot het stellen van de diagnose hypermobiliteit. Vrouwen en meisjes zijn over het algemeen leniger dan mannen van dezelfde leeftijd en ook is er verschil in lenigheid tussen de verschillende rassen. Naarmate men ouder wordt, neemt de lenigheid ook af.

Uw reumatoloog kent de gemiddelde bewegingsomvang van de gewrichten en herkent het verschil in lenigheid. Hypermobiliteit kan aanwezig zijn in alle gewrichten.

Waarom zijn gewrichten verschillend?

Er is een aantal redenen waarom mensen meer of minder soepele gewrichten hebben. De belangrijkste zijn:

1. gewrichten zijn de verbindingen tussen twee botten. De precieze vorm van het kraakbeen dat elk boteinde bedekt, is erfelijk en voor een ieder verschillend. Bijvoorbeeld een ondiepe heupkom laat meer bewegingen toe dan een diepe heupkom.
2. het gewrichtskapsel bestaat uit bindweefsel. De stevigheid en elasticiteit van dit bindweefsel is niet altijd hetzelfde. Als u soepel bindweefsel heeft geërfd, zult u ook lenige gewrichten hebben.
3. de stabiliteit van een gewricht wordt ook bepaald door de spierspanning. Dit wordt ook weer bepaald door het zenuwstelsel. Iedereen heeft een verschillende 'lichaamsspanning'.
4. de lenigheid van gewrichten van vrouwen kan ook het gevolg zijn van hormonale veranderingen. Bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap worden de gewrichten wat soepeler.
5. lange, magere mensen hebben vaak soepeler gewrichten dan korte, dikke mensen.

Symptomen

Het hebben van hypermobiele gewrichten betekent niet dat u een ontstekingsziekte (artritis) heeft. De meeste mensen ondervinden gelukkig weinig hinder van hun hypermobiele gewrichten. Niettemin kunt u pijn ervaren van uw gewrichten. Kinderen kunnen "groeipijn" ervaren,

speciaal na inspanning. Soms kan er zich wat vocht in een gewricht ophopen. Vaak hebben mensen met hypermobiliteit platvoeten. Een knieschijf, schouder of zelfs een heup kan makkelijk worden ontwricht (uit de kom raken). Vaak kan zo'n gewricht gemakkelijk weer op de juiste plaats worden gebracht. De symptomen kunnen lijken op andere gewrichtsziekten of zelfs ten onrechte worden afgedaan als 'neurotisch'. Het stellen van de juiste diagnose door uw reumatoloog is daarom van belang.

Gewrichtszwellingen

Meestal treden er bij hypermobiliteit geen duidelijke ernstige gewrichtszwellingen op. Indien er duidelijke gewrichtszwellingen optreden, die niet verbeteren door rust, het gebruik van paracetamol en/of fysiotherapie, dan kan het verstandig zijn om dit eens te laten beoordelen door uw huisarts of reumatoloog. Deze kan dan, afhankelijk van de bevindingen, nader onderzoek instellen, een ontstekingsremmende pijnstiller voorschrijven of bijvoorbeeld een injectie in het gewricht overwegen.

Andere delen van het lichaam

Soms kunnen er andere delen van het lichaam bij betrokken zijn, vooral wanneer de hypermobiliteit wordt toegeschreven aan de veranderde samenstelling van het bindweefsel. Soms kunt u gevoeliger zijn voor spataderen of een hernia. In het geval van bijzondere, zeldzame vormen van het hypermobiliteitsbeeld kunnen zich ook nog de volgende problemen voordoen: het snel krijgen van blauwe plekken, de huid kan aanvoelen alsof ze van elastiek is, problemen met de lens van het oog en zelfs problemen met de lichaamsslagader.

Medicijnen

Er zijn geen medicijnen om hypermobiliteit tegen te gaan. Wel zijn er medicijnen die pijnklachten kunnen verminderen, zoals paracetamol.

Fysiotherapie

Soms kunnen sommige spieren een deel van het werk van de gewrichtsbanden opvangen. Een fysiotherapeut adviseert en helpt u om deze hypermobile gewrichten extra te verstevigen.

Chirurgie

Gelukkig is slechts zeer zelden chirurgisch ingrijpen nodig. Bij patiënten met het hypermobiliteitssyndroom moet men altijd bedacht zijn op het verhoogde risico op het krijgen van blauwe plekken en bloedingen en het moeilijker helen van de wonden. Dit kan ontstaan door de andere kwaliteit van het bindweefsel.

In het algemeen moet men chirurgische ingrepen als een laatste toevlucht zien. Toch kan chirurgisch ingrijpen soms noodzakelijk zijn, zoals bijvoorbeeld bij een beschadiging van de banden bij sportblessures, het regelmatig uit de kom schieten van een gewricht, of bijvoorbeeld gewrichtsvervangende operaties als gevolg van overmatige slijtage van een gewricht (bijvoorbeeld een heup of een knie).

Relatie met artrose/gewrichtsslijtage

Bij iedereen treedt in de loop van het leven in meer of mindere mate gewrichtsslijtage op. Waarschijnlijk hebben mensen met hypermobiele gewrichten meer kans op het krijgen van slijtage van de gewrichten.

Voordelen

Er zijn mensen die voordeel hebben van hun hypermobiliteit. Bijvoorbeeld lenige handen bij musici, soepele ruggengraat en heupen bij dansers, lenige heupen bij hordenlopers etc. Toch geven coaches en trainers in de professionele sporten er de voorkeur aan om personen met normale gewrichten en beweeglijkheid te trainen, daar sporters met hypermobiele gewrichten eerder letsel kunnen krijgen (bijvoorbeeld ontwrichting van een gewricht of uitgerekte gewrichtsbanden).

Erfelijkheid

Er zijn zo veel factoren die ertoe bijdragen dat iemand lenige gewrichten heeft, dat het moeilijk te bepalen is, welke exacte rol de erfelijkheid hierbij speelt. Toch blijkt, dat bij meer dan de helft van de personen met hypermobiele gewrichten, het een familie-eigenschap is. Dochters blijken vaker hypermobiele gewrichten te hebben dan zonen. Er is zelden een reden voor een erfelijkheidsonderzoek.

Zelfhulp

De meeste personen met hypermobiliteit hebben geen speciale behandeling nodig. Een groot aantal tieners, die symptomen voelen, zullen merken dat deze spontaan verbeteren na de puberteit. Naarmate mensen ouder worden, neemt de hypermobiliteit vaak af. Velen ervaren dit als een verbetering. Echter een klein aantal mensen zal artrose ontwikkelen en dit als een verslechtering ervaren.

In algemene zin is het verstandig om aandacht te schenken aan de houding en te zorgen voor een goede algemene conditie. Daarnaast: verbeter uw spierkracht ter bescherming van de pijnlijke gewrichten.

Overbelasting dient vermeden te worden, evenals het bewegen van de gewrichten in de uiterste standen (bijvoorbeeld ter demonstratie van de extra lenigheid). U hoeft niet te stoppen met sporten (tenzij u een acuut letsel hebt). Zwemmen en fietsen zijn vaak heel nuttig, de meeste sporten zult u zonder problemen kunnen beoefenen. Maar er zijn sporten, die extra gewrichtsbelasting met zich meebrengen (bijvoorbeeld worstelen, squashen etc.).

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide infor-

matie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.