

Betyg

Idrottsläraren har ansvar för att skapa förutsättningar för att alla ska kunna delta i olika aktiviteter på sina egna villkor så att eleven får en meningsfull undervisning och ett rättvist betyg. Elever med Ehlers-Danlos syndrom har inte samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. *Stabilitet*, pga. den större ledrörligheten, *uthållighet* och *acceleration* är motoriska färdigheter som kan påverkas negativt av sjukdomen.

Idrottslärarens insats för att anpassa den fysiska aktiviteten är en viktig del i att förbättra hälsa och livskvalitet för barn och ungdomar med Ehlers-Danlos syndrom.

Lärare som behöver extra stöd när det gäller att anpassa undervisningen kan vända sig till Specialpedagogiska institutet, som utan avgift, ger råd och stöd i specialpedagogiska frågor. Läs mer på www.spsm.se

Ansvarig sjukgymnast:

.....

Telefon:

Mail:

Sjukgymnastikavdelningen
Drottning Silvias barn och ungdomssjukhus
416 85 Göteborg
031-343 47 32

Uppdaterad 2009-01-12

I samarbete mellan Drottning Silvias Barn- och Ungdomssjukhus och Specialpedagogiska institutet

... till idrottslärare som undervisar barn och ungdomar med Ehlers-Danlos syndrom av hypermobilitetstyp

Barnets namn _____



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Ehlers-Danlos Syndrom (EDS)

Ehlers-Danlos Syndrom beror på ärftliga bindvävsförändringar. Vanligt är att hud, leder, ligament och blodkärl får en förändrad struktur.

Förändringarna i ledkapslar och ligament kan ge övertänjbara leder som blir överrörliga. Svårighetsgraden kan variera mycket även hos individer i samma familj.

Barn och ungdomar med EDS kan få smärta och värk som ofta förväxlas med reumatisk värk.

Överrörliga och instabila leder ger upphov till en konstant muskelspänning med snabb uttrötning av muskulaturen som följd. Ständigt spänd muskulatur kan leda till ökad smärta.

Fysisk aktivitet och rörelse

Elever med EDS har inte alltid samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. Tillståndet gör att den fysiska aktiviteten behöver anpassas individuellt.

De funktionsnedsättningar som kan drabba barn med EDS eller misstänkt EDS är

- Ledlaxitet (överrörlighet) som kan orsaka problem med instabilitet och luxation
- Smärta i stabiliserande muskler
- Trötthet
- Muskelsvaghet pga. för eftergivlig bindväv och låg muskelspänning
- Finmotoriska svårigheter t.ex. pennfattning

Fysisk aktivitet kan leda till muskulär uttrötning som är mer än normalt och kräver lång vila för att återställa funktionen. För att förhindra överträning och muskulär uttrötning är det viktigt att anpassa kraven inom skolidrott till elevens fysiska förmåga.

För att underlätta närvaro och delaktighet i skolidrotten är följande bra att tänka på för dig som lärare:

- Lägg gärna idrottslektionerna senare på eftermiddagen eller på slutet av dagen.
- Förbered gärna eleven med månads- eller terminsplanering
- Vid betygsättning; starta tidigt en dialog om målen för ämnet och gör tillsammans en individuell plan där det blir tydligt vad som krävs av eleven för att uppnå ett visst betyg
- Undvik aktiviteter som medför kroppskontakt. Anpassa bollaktiviteter och se till att det alltid finns valmöjligheter.
- Vid styrketräning, arbeta med låg belastning och många repetitioner.
- Träna inte i ledens ytterlägen och stretcha inte de redan överrörliga lederna
- Vila mellan aktiviteterna motverkar överträning
- Ersätt löpning med promenad eller simning

Smärta

Smärta kan vara ett stort problem som hindrar deltagande i skolidrotten. Smärtan kan utlösas av överträning. Anpassad fysisk aktivitet lindrar smärta och minskar risken för att utlösa smärta. Det är angeläget att alla barn och ungdomar ges möjlighet att delta på sina egna villkor. Detta kan ske i samverkan med elev, idrottslärare och sjukgymnast. Att coacha och ge support till lämplig fysisk aktivitet, som inte är ledbelastande, är därför viktigt. Det är också viktigt att vara lyhörd för elevens dagsform.

Vid individanpassad aktivitet ökar möjligheten till att eleven kan vara delaktigt och att uppnå en god självkänsla.