

LIIGESTE ÜLILIIKUVUS **Hüpermobiilsuse sündroom**

Liigeste üliliikuvuse sündroomi all mõeldakse olukorda, kus teatud liigesevaevused seostuvad liigete liiga suure liikumisulatusega. Liigete üliliikuvus on üsna tavaline lastel ja noortel naistel, kuid vananedes muutub see haruldasemaks. Mõnel kutsealal (muusikas, akrobaatikas) on liigete suur liikumisulatus eeliseks.

Miks see tekib?

Liigesesidemete lõtvus või jäikus on inimestel teatud määral erinev. Selle põhjuseks on tõenäoliselt erinevused liigesesidemete kiulise valkaine — kollageeni — ehituses. See on pärilik omadus ja seetõttu on ka liigete üliliikuvus pärilik. Piir Ehlersi-Danlos' sündroomiga ei ole selge.

Tundemärgid

Suuremal osal üliliikuvate liigestega inimestest ei ole mingeid häirivaid vaevusi. Üks sagedasemaid vaevusi on valu liigestes (puusas, põlves, õlas, randmes) või seljas. Valud võivad olla ka üldinud, nii et neid võidakse hõlpsasti pidada fibromüalgiaks. Raskematel juhtudel võib esineda liigete nihetusi. Haigustunnustikku võivad kuuluda ka teised sidekoenõrkuse ilmingud: songad, veenilaiendid, südame mitraalklapi väljasopistus, emaka allavaje ja kusepidamatus. Liigete nihetused põhjustavad varajase osteoartroosi e liigesekulumuse.

Äratundmine

Liigete üliliikuvussündroomile on rahvusvaheliselt soovitatud nn Beightoni kriteeriume. Kui neist üheksast mõõdupuust viis on positiivsed, võib liigeseid pidada üliliikuvaks.

Kriteeriumid on järgmised:

- väikesõrme sirutus täisnurgani või rohkem (vasakul ja paremal)
- põidla painutamine vastu küünarvart (vasakul ja paremal)
- küünarliigete ülesirutus 10° ja rohkem (vasakul ja paremal)
- põlveliigete ülesirutus 10° ja rohkem (vasakul ja paremal)
- peopesadega põrandaga puudutamine sirgete põlvedega

Ravi

Kõige olulisem on haiguse äratundmine ja haigete selle olemuse selgitamine, et vältida teadmatusest johtuvat hirmu. Tervendavat ravi ei ole, kuid lihaseid ja liigesesidemeid tugevdava liikumisraviga saab vaevusi leevendada. Liikumisraviga tuleb hoiduda ülepiirilistest liigutustest, mis võivad põhjustada nihetusi. Valu võib leevendada tavaliste valuvaigistitega. Kui lapsel on liigesevalud ja liigete üliliikuvus, tuleb sellega arvestada kutsevalikul.

Ennustus

Pikaajaline ennustus on hea, sest vananedes liigete liikumisulatus väheneb.