



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Síndrome de hipermovilidad (pediátrico)



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

El síndrome de hipermovilidad es una condición en la que las articulaciones de un niño se mueven más allá del rango normal de movimiento. Los niños con articulaciones hipermóviles a menudo se denominan “articulaciones dobles” o “articulaciones laxas”. Los niños con hipermovilidad pueden tener dolor en las articulaciones o músculos que empeora con la actividad o por la noche. Sus articulaciones no están inflamadas. En raras ocasiones, los niños con hipermovilidad tienen un trastorno del tejido conectivo,

como el síndrome de Marfan o el síndrome de Ehlers-Danlos. Los niños con síndrome de Down a menudo son hipermóviles. Las niñas tienden a ser más hipermóviles que los niños. La hipermovilidad está presente en los niños de muchos grupos étnicos y nacionalidades. La hipermovilidad parece darse en familias. Un gen involucrado en la producción de colágeno puede jugar un papel. El colágeno es una proteína importante para la función de las articulaciones, los ligamentos y los tendones.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

Los signos de hipermovilidad incluyen la capacidad de colocar las palmas de las manos sobre el piso con las rodillas rectas; mover los codos o las rodillas más allá de la recta; mover el pulgar para tocar el antebrazo; o mover los dedos pequeños hasta que estén perpendiculares a la parte superior del brazo.

La hipermovilidad puede causar dolor crónico en las articulaciones o en los músculos en algunos niños. Las articulaciones pueden hincharse después de la actividad, en la tarde o en la noche. Los niños hipermóviles son más propensos a torceduras, lesiones de tejidos blandos

y dislocación de las articulaciones afectadas. Pueden tener un sentido de posición articular deteriorado, dolor de espalda y pies planos. Algunos tienen dolor crónico. Otros tienen piel laxa, aumento de moretones, cicatrices delgadas y trastornos de compresión nerviosa. Estos niños a menudo tienen dolores de crecimiento o dolores profundos en las extremidades y músculos. El diagnóstico se basa en un examen físico que muestra un rango de movimiento excesivo en ciertas articulaciones. Algunos niños necesitan pruebas de laboratorio para descartar otras enfermedades genéticas o reumáticas.



TRATAMIENTOS COMUNES

Los dolores musculares y los dolores después de la actividad pueden mejorar con el descanso. El masaje puede aliviar los dolores de crecimiento en los músculos de las piernas, los muslos o las pantorrillas del niño. El ejercicio, las técnicas de protección de las articulaciones para prevenir lesiones y las técnicas para mejorar el equilibrio pueden aliviar los síntomas. Los niños con pies planos pueden necesitar ortesis (dispositivos ortopédicos). La terapia física puede guiar a los niños hipermóviles a tener una postura adecuada, proteger las articulaciones y mejorar el equilibrio. También pueden

prescribir ejercicios para aumentar la fuerza muscular y ayudar a estabilizar las articulaciones. Medicamentos como el ibuprofeno (Advil, Motrin), el naproxeno sódico (Aleve) o el acetaminofén (Tylenol) pueden aliviar el dolor ocasional. Como el dolor de la hipermovilidad a menudo ocurre en la noche, los niños pueden tomar estos medicamentos con una merienda por la noche. Debido a la tolerancia de las articulaciones, muchos niños pueden desarrollar un síndrome de dolor crónico como la amplificación del dolor o la fibromialgia.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

Algunos consejos que pueden ayudar a controlar los síntomas o prevenir lesiones en las articulaciones incluyen una buena postura mientras está de pie y sentado, de pie con las rodillas ligeramente flexionadas, evitando movimientos extremos y usando buenos zapatos con soportes de arco. La fisioterapia y un régimen de ejercicio diario pueden fortalecer los músculos de un niño y estabilizar las articulaciones. Esto puede

prevenir lesiones o el uso excesivo de las articulaciones. Los niños deben mantenerse físicamente activos, comer una dieta balanceada y mantener un peso óptimo. Los padres pueden ajustar la actividad del niño de acuerdo con los niveles de dolor. No use en exceso los AINE o analgésicos de venta libre para el dolor articular. Estos medicamentos deben usarse solo para el alivio ocasional del dolor antes o después de la actividad o el ejercicio.