

# Hiperflexibilitat articular

---

## Presentació

La hiperflexibilitat articular és un tema molt present en el meu dia a dia ja que des de ben petita presento aquesta síndrome. Aquest va ser el motiu principal pel qual em vaig decantar per dur a terme el treball de recerca sobre aquest àmbit. En afectar-me a mi, és un tema del qual em vull informar i em motiva per investigar-lo, tant els diferents tractaments que hi pugui haver com conèixer la síndrome d'una manera més profunda. El fet de presentar jo aquesta malaltia va fer que enfoqués el treball bastant cap al meu cas. És així com les dues possibilitats que em va oferir un traumatòleg per a la meva situació, que eren o bé operar-me o bé realitzar una rutina i unes sessions amb un fisioterapeuta, van desencadenar la meva hipòtesi d'aquest treball: Es pot realitzar una rutina i un seguiment fisioterapèutic per abolir la hiperflexibilitat, o hem de recórrer a una intervenció quirúrgica? En iniciar el meu treball la part pràctica la tenia molt clara, ja que volia buscar un mètode que em servís a mi per poder minimitzar al màxim la hiperflexibilitat que presento a la zona de l'espatlla, que és on la tinc més pronunciada. D'aquesta manera va ser com se'm va ocórrer realitzar una rutina d'exercicis per treballar la zona i evitar les luxacions recidivants. Així doncs, per dur a terme aquesta part, m'he hagut d'informar sobre la zona de l'espatlla, tant de l'articulació en si, com dels lligaments i els músculs que

---



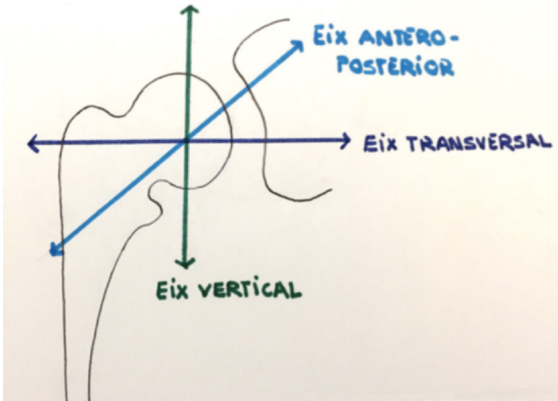
---

l'envolten i en formen part. A més de parlar sobre la hiperflexibilitat articular, primer he optat per explicar els conceptes bàsics de la flexibilitat, ja que molta gent en sentir aquest terme l'associen ràpidament al fet que una persona sigui molt flexible. Una altra part important del meu treball s'ha basat en el diagnòstic d'aquesta síndrome. Aquesta part ha estat present tant en el bloc teòric com en el pràctic. També he volgut destacar la part dels tractaments i les diferents possibilitats que hi ha a l'hora de tractar la hiperflexibilitat articular.

### **Metodologia**

Per realitzar el meu treball de recerca he portat a terme una àmplia recerca en diferents pàgines web, revistes mèdiques digitals i articles, per així poder contrastar i extreure informació. La recopilació de tota aquesta documentació dels diferents llocs citats m'ha servit per fer gran part del meu bloc teòric. Tanmateix, l'ajuda d'especialistes, com és el cas de fisioterapeutes i traumatòlegs, i les aportacions d'estudiants de medicina i de gent que presenta aquesta síndrome, m'han ajudat a complementar tota la informació que ja tenia i, d'aquesta manera, també he pogut verificar-la. En un principi vaig comptar amb l'ajuda de la meva germana, estudiant de segon de Medicina a l'Universitat de Bellvitge, que em va aportar informació de la part d'anatomia, ja que em va facilitar llibres i informació per poder dur a terme la meva recerca i també em va ajudar a establir quina seria l'estructura del treball. També comptava amb el suport de dos fisioterapeutes. Un d'ells és la meva tieta, la qual em va proporcionar informació per la part teòrica, i l'altre és del Centre Fisiomèdic Girona, que sobretot em va ajudar en la part pràctica, pel que fa a la rutina. Aquesta part, esmentada en el paràgraf anterior, la vaig realitzar seguint les pautes del fisioterapeuta i els coneixements que he adquirit realitzant aquest treball, i gràcies a això he obtingut una rutina que puc aplicar-me a mi mateixa i que pot servir a la gent que presenti un cas com el meu. Així, si es fa un seguiment constant dels exercicis, podem arribar a disminuir la hiperflexibilitat a la zona de l'espatlla. Seguidament, i per complementar la meva part pràctica, vaig portar a terme un dels estudis que realitzen els traumatòlegs per diagnosticar si una persona presenta o no hiperflexibilitat articular. Aquest estudi el vaig fer amb els meus companys de classe, ja que tots tenim més o menys la mateixa edat i som el mateix nombre de nois que de noies. Com que es tracta d'una mostra reduïda, de només 24 persones, no s'han pogut extreure conclusions ni fer hipòtesis, però sí que ha servit per demostrar que persones poc especialitzades en el tema, com jo, podem dur a terme diagnòstics com aquests. Paral·lelament, vaig portar a terme diferents entrevistes a tres blocs de persones: a una traumatòloga, a fisioterapeutes i a pacients de diferents edats que presenten aquesta síndrome o n'han estat intervinguts quirúrgicament. Les qüestions s'han basat principalment en la hiperflexibilitat articular se-

---



Representació dels eixos d'articulació sinovial (elaboració pròpia).

---

gons la visió que poden tenir des de cada sector, i dels tractaments que recomanen o que han seguit.

### **Cos del treball**

Este trabajo que se encuentra ante ustedes lo he estado realizando durante estos últimos meses. Como bien dice su título, trata sobre un síndrome llamado hiperflexibilidad articular. Desde que nació está presente en mi día a día, forma parte de mi vida. Así pues, este fue el principal motivo por el que me decanté por hacer este trabajo sobre este tema en concreto. La parte teórica empieza con una breve introducción sobre la flexibilidad, de esta forma el lector se puede familiarizar con el tema general. Seguidamente, la hiperflexibilidad se convierte en la idea principal del trabajo, empezando por apartados como los síntomas que pueden presentar, los posibles tratamientos que pueden ayudar a superar la hiperflexibilidad, los distintos diagnósticos más frecuentes, entre otros. Una vez terminada esta parte, el trabajo empieza a girar en torno a mi caso particular. Así pues, se puede conocer mi experiencia personal así como las dos posibilidades que me dieron para terminar con este síndrome. La parte práctica consta de tres secciones. Por un lado, se encuentra una rutina realizada por mi misma con el objetivo de estabilizar la articulación del hombro, fortalecer la musculatura y, de este modo, reducir la hiperflexibilidad. Por otro lado, he puesto en práctica uno de los estudios de diagnóstico en un grupo de 24 alumnos. Finalmente, la última parte consiste en siete entrevistas, realizadas a una traumatóloga, dos fisioterapeutas y cuatro pacientes. Para concluir, la hipótesis planteada al inicio del trabajo se ha respondido a lo largo

---

---

del desarrollo del mismo, demostrando que para acabar con la hiperflexibilidad se requiere una operación quirúrgica.

## 7. Conclusions

En començar el treball em vaig proposar esbrinar la veracitat de la hipòtesi que em va sorgir només de pensar-ne el títol: Es pot realitzar una rutina i un seguiment fisioterapèutic per abolir la hiperflexibilitat, o hem de recórrer a una intervenció quirúrgica? Aquesta pregunta feia un temps que era present en els meus pensaments, d'ençà que el meu traumatòleg em va proposar aquestes dues opcions per tractar el meu cas d'hiperflexibilitat. Per aquest motiu vaig decidir realitzar aquest treball, per informar-me i familiaritzar-me més amb el tema i contrastar informació que em podrà ser útil el dia de demà per al meu cas. Així doncs, fent aquest treball he obtingut molta informació que desconeixia sobre un tema present en el meu dia a dia, cosa que m'ha beneficiat molt. Podria dir que una de les parts més laborioses ha estat realitzar la rutina, ja que primerament t'has de familiaritzar amb la zona que vols tractar, saber quin estil d'exercicis és millor per a cada moment i quina zona es treballa en cada situació, per així poder obtenir una rutina eficient i que estigui a punt per poder-se realitzar. Gràcies a tota la informació extreta de la meua recerca, a la informació rebuda de diferents especialistes i a l'estudi de les entrevistes (tant als experts com als pacients) he pogut extreure certes conclusions sobre la pregunta que en un inici em vaig plantejar. Així doncs, he arribat a la conclusió que si es vol abolir la hiperflexibilitat de manera completa s'ha de recórrer a una intervenció quirúrgica, ja que fent només una rutina o un seguiment fisioterapèutic mai no acabarà desapareixent del tot, i si no es realitza d'una manera continuada i eficaç, els resultats i millores poden ser mínims.

## Bibliografia i webgrafia

WEBS: <<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/hiperlaxitud-articular/>> [Consulta: 13 juny 2019] – <<http://muysaludable.sanitas.es/salud/hiperlaxitud-articular/>> [Consulta: 13 juny 2019] – <[https://books.google.es/books?id=YiDl\\_Xq0D1AC&pg=PA26&lpg=PA26&dq=hist%C3%B2ria+de+hiperflexibilitat+articular&source=bl&ots=zO\\_S8h6GNZ&sig=ACfU3U1W3urJu6-d7PWF\\_cO6UCWxo-43EQ&hl=ca&sa=X&ved=2ahUKEwj\\_ivu5sfLiAhVrQRUIHaWYAOY-Q6AEwBXoECAkQAQ#v=onepage&q=hist%C3%B2ria%20de%20hiperflexibilitat%20articular&f=false](https://books.google.es/books?id=YiDl_Xq0D1AC&pg=PA26&lpg=PA26&dq=hist%C3%B2ria+de+hiperflexibilitat+articular&source=bl&ots=zO_S8h6GNZ&sig=ACfU3U1W3urJu6-d7PWF_cO6UCWxo-43EQ&hl=ca&sa=X&ved=2ahUKEwj_ivu5sfLiAhVrQRUIHaWYAOY-Q6AEwBXoECAkQAQ#v=onepage&q=hist%C3%B2ria%20de%20hiperflexibilitat%20articular&f=false)> [Consulta: 18 juny 2019] – <[https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/23\\_Hiperlaxitud-Articular\\_ENFERMEDADES-A4-v03.pdf](https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/23_Hiperlaxitud-Articular_ENFERMEDADES-A4-v03.pdf)> [Consulta: 28 juny 2019] – <<http://www.reumatologia-dr-bravo.cl/wp-content/uploads/2012/12/Criterios-de-Brighton-y-Beighton-.pdf>> [Consulta: 8 juliol 2019] – <<https://ansedh.org/sindrome-de-hiperlaxitud-articular/>> [Consulta: 8 juliol 2019] – <<http://www.>

---

---

reumatologia-dr-bravo.cl/crit%20y%20diag/CritDiagSHA.htm> [Consulta: 8 juliol 2019] – <<https://www.slideshare.net/llopez46/la-flexibilitat-5708188>> [Consulta: 9 juliol 2019] – <[https://blocs.xtec.cat/efsegur/files/2013/02/LA\\_FLEXIBILITAT.pdf](https://blocs.xtec.cat/efsegur/files/2013/02/LA_FLEXIBILITAT.pdf)> [Consulta: 9 juliol 2019] – <<https://g-se.com/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57cfb27185532>> [Consulta: 10 juliol 2019] – <<https://www.apunts.org/en-evolutivitat-capacitat-flexora-segons-el-articulo-XX886658109353609>> [Consulta: 29 juliol 2019] – <<https://www.claror.cat/lamilla/noticia/salut-la-flexibilitat>> [Consulta: 29 juliol 2019] – <<https://www.apunts.org/en-evolutivitat-capacitat-flexora-segons-el-articulo-XX886658109353609>> [Consulta: 29 juliol 2019] – <<https://www.canalmarfan.org/>> [Consulta: 30 juliol 2019] – <<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/marfan-syndrome/symptomscauses/syc-20350782>> [Consulta: 30 juliol 2019] – <<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001468.htm>> [Consulta: 30 juliol 2019] – <<https://www.pardesalutmar.cat/es/ansietat/professionals/recerca/>> [Consulta: 31 juliol 2019] – <<https://amadag.com/hiperlaxitud-y-ansiedad/>> [Consulta: 1 agost 2019] – <<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/lumbago-y-ciatica/>> [Consulta: 12 agost 2019] – <<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/scoliosis/symptoms-causes/syc-20350716>> [Consulta: 12 agost 2019] – <<https://sites.google.com/site/rededargentina/escala-de-beighton-para-medir-lahiperlaxitud-ligamentaria>> [Consulta: 13 agost 2019] – <<https://www.reumatologiaclinica.org/es-jaume-rotes-querol-articulo-S1699258X08718084>> [Consulta: 13 agost 2019] – <[https://www.google.com/search?q=forestier+Rot%C3%A9s-Querol&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjLzLeWzf\\_jAhWJnhQKHXY3AroQ\\_AUIESgB&biw=1440&bih=821#imgdii=mAhiWuR8dClrBM:&imgrc=y8Yr0pmbX0snxM:>](https://www.google.com/search?q=forestier+Rot%C3%A9s-Querol&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjLzLeWzf_jAhWJnhQKHXY3AroQ_AUIESgB&biw=1440&bih=821#imgdii=mAhiWuR8dClrBM:&imgrc=y8Yr0pmbX0snxM:>)> [Consulta: 13 agost 2019] – <<http://www.galeriametges.cat/galeria-fitxa.php?icod=EEJ>> [Consulta: 14 agost 2019] – <[https://ca.wikipedia.org/wiki/Hiperostosi\\_vertebraal\\_anquilosant](https://ca.wikipedia.org/wiki/Hiperostosi_vertebraal_anquilosant)> [Consulta: 15 agost 2019] – <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1286935X14669434>> [Consulta: 15 agost 2019] – Entre moltes d'altres pàgines web. – Aplicació (App) imatges articulacions, lligaments i músculs: MUSCLE/SKELETON 3D ANATOMY 6 setembre 2019] BIBLIOGRAFIA: Apunts Universitaris 1r Medicina UB, Hospital de Bellvitge. – W. Rohen, J.; Yokochi, C.; Lütjen-Drecoll, E. (2014). *Atlas de anatomía humana*. Barcelona: Elsevier Masson.

---