



# Syndrom d'Ehlers-Dar hypermobile (

6 ce qui m'aide

5 mes facteurs déclenchants

4 Ce qui peut aider 

3 Etre attentif à 

2 Traitements

- ergothérapie
- sport
- psychiatre / psychologue
- pleine conscience
- chaleur
- matelas anit-escarre
- vêtements de compression

*chirurgien plasticien*

- sutures ○ si plaies
- anticoagulants
- anti-inflammatoires
- morphiniques
- médicaments à éviter ○
- appui-tête en voiture

- kinésithérapie (RPG)
- compléments alimentaires ○
  - vitamine D
  - pré- et probiotiques
  - B1, 2, 6
  - Ubiquinol
  - L-carnitine
  - L-glutamine
  - nicotinamide riboside
  - ...

- genouillères
- coudières
- ...
- orthèses de stabilisation articulaires ○
- orthèses plantaires ○
- pour troubles de la proprioception ○

oxygénothérapie

