

## Les HSD qu'est-ce que c'est?

**HSD** est un sigle anglais (hypermobility syndrom disorder), en Français : **troubles du spectre de l'hypermobilité**. C'est un groupe d'affections qui touche notamment les articulations. Il s'agit d'une notion médicale actuellement émergente qui remplace l'ancien concept de JHS.

Le HSD est un **diagnostic différentiel**, nécessite d'éliminer d'autres maladies, tels que notamment les différents syndromes d'Ehlers Danlos.

SEDh et HSD sont proches dans leurs présentations, il n'y a aucune notion de hiérarchie dans la gravité des symptômes entre les deux.

**Les HSD nécessitent donc une prise en charge médicale individualisée et adaptée.**

## Informations cliniques pour orienter votre médecin

La pose du **diagnostic** de HSD est **clinique**.

Le HSD a été/est souvent confondu avec la forme hypermobile du SED (SEDh).

**Le PNDS SED 2020**, avec ses tableaux et ses outils d'évaluation, permet d'exclure d'autres pathologies comme les 14 formes de SED génétiquement identifiées et le SEDh. Seules ces dernières pathologies nécessitent une orientation pour une consultation en centre de référence.

**Les HSD sont fréquents.**

Les HSD se décomposent en 4 phénotypes (c'est-à-dire associations de signes donnant la même signature/appartenance) qui composent le spectre.

## La prise en charge des HSD

**Des traitements symptomatiques efficaces peuvent être mis en place.**

Ils ne guérissent pas, mais permettent d'améliorer la qualité de vie et le quotidien des patients, et aussi de reprendre des activités souvent abandonnées du fait des douleurs et du handicap.

N'hésitez pas à solliciter votre médecin, en fonction de vos symptômes.

**Chaque cas est spécifique, et chaque prise en charge individualisée.**

### LES SYMPTOMES PRINCIPAUX

- Hypermobilité articulaire symptomatique, sans obéir aux critères de SEDh (cf PNDS SED 2020),
- anxiété, dysautonomie, étourdissements, maux de tête, "vertiges" ou tachycardie orthostatique (appelée aussi POTS),
- proprioception perturbée,
- dysfonctionnement de la vessie et des sphincters,
- douleurs chroniques, diffuses, de localisation multiples, qui peuvent être musculaires, tendineuses, génitales, abdominales, thoraciques...
- fatigue et grande fatigabilité,
- troubles du sommeil,
- luxations, subluxations, entorses,
- migraines,
- reflux gastrique, troubles moteurs intestinaux (intestin irritable, constipation...),
- problèmes dentaires (douleurs, saignements...).

Type de HSD	L-HSD ou LJH	G-HSD ou GJH	P-HSD ou PJH	H-HSD
signes d'hypermobilité et localisation	hypermobilité localisée moins de 5 articulations touchées	hypermobilité articulaire généralisée. généralement acquise depuis l'enfance. Peut s'acquérir par la pratique de la danse ou de maladies inflammatoires/dégénératives des articulations	hypermobilité périphérique: articulations des mains et/ou des pieds hypermobiles	hypermobilité hystorique ou du passé. Le sujet avait des articulations hypermobiles que le temps a enraidit et rendu moins mobiles

Ces phénotypes peuvent être asymptomatiques, ou non, et s'accompagner de manifestations musculo-squelettiques et d'autres désordres.

L'hypermobilité articulaire peut donc être présente avec ou sans symptômes chez plusieurs sujets d'une même famille, avec ou sans cas de SED diagnostiqués chez les membres de celle-ci.

Document rédigé sur la base des connaissances médicales de janvier 2020.

### LES TRAITEMENTS ET AIDES

- **Les douleurs (muscles, tendons, articulations ...)** : Kinésithérapie, balnéothérapie, tens (électro-stimulation antidouleur), chaleur, patch, coussins d'assise, d'appui, de positionnement (mémoire de forme), froid (bombe, gel...), remise à l'effort adaptée, relaxation auto-hypnose
- **La fatigue** : respect du rythme biologique et des règles d'hygiène du sommeil (dépistage des apnées), respect des limites/gestion de l'énergie physique et/ou mentale), cure ponctuelle de mélatonine, compléments en magnésium et vitamines, régimes d'éviction ? (gluten, lactose, fodmap à tester ?)
- **Les troubles proprioceptifs, entorses, luxations...** des orthèses de contention souple peuvent être proposées pour limiter le risque de luxations et entorses, des orthèses adaptées ou moulées, des orthèses de repos sur mesure, des vêtements compressifs adaptés, de la kinésithérapie proprioceptive, de l'ergothérapie, et l'adaptation de l'environnement...