

# JUVENILNI IDIOPATSKI ARTRITIS

## O JIA

Artritis je pogosto povezan s starejšimi ljudmi, vendar **lahko prizadene tudi otroke**. Večina vrst otroškega artritisa je znanih kot juvenilni idiopatski artritis (JIA). JIA povzroča otekanje, vnetje in bolečino v enem ali več sklepih.

Obstaja več sprožilcev za JIA in včasih sprožilec ni znan. Pri nekaterih otrocih gre JIA sčasoma v remisijo, vendar z dobrim vodenjem večdisciplinarnega tima **lahko večina mladih z JIA živi normalno življenje**.

Če vam/vašemu otroku diagnosticirajo vnetni artritis, ki **traja več kot šest tednov, pred njegovim 16. rojstnim dnevom**, se to imenuje JIA. Najpogosteje se pojavi med **2. in 6. ter 12. in 14. letom starosti** in je nekoliko pogostejši pri deklkah.



## JIA PRIZADENE PRIBLIŽNO 1 OD 1000 OTROK

### Simptomi JIA

Obstaja več različnih podvrst JIA in simptomi se med njimi razlikujejo. Če veste, katero podvrsto imate vi/vaš otrok, to pomaga zdravstvenemu timu zagotoviti najboljše zdravljenje.

Če imate vi/vaš otrok katerega od teh simptomov več kot nekaj tednov, morate obiskati zdravnika:

- **boleč, otekel ali otrdel sklep(-i)**, zlasti zjutraj
- **bolečine v hrbtu**, ki so še posebej močne zjutraj
- **sklepi**, ki so **topli** na dotik
- povečana **utrujenost**
- **vročina**, ki se nenehno ponavlja
- **šepanje**, vendar brez poškodb

Prej ko nekomu postavijo diagnozo JIA, tem bolje. To je zato, da se lahko začne učinkovito zdravljenje za izboljšanje simptomov in vrnitev k vsem dejavnostim.



### Telesna vadba z JIA

**Pomembno je, da nadaljujete s telesno vadbo**, če imate vi/vaš otrok JIA. Pomagala vam/mu bo vzdrževati splošno telesno pripravljenost in okreplila mišice ter jih naredila prožnejše. To vam bo pomagalo preprečiti poškodbe sklepov, izboljšalo gibanje, koordinacijo, samozavest in kakovost življenja.

Fizioterapevt bo sestavil načrt telesne vadbe, ki bo ustrezal vašim/otrokovim potrebam. Ko postane artritis pod nadzorom in se splošna telesna pripravljenost izboljša, lahko vi/vaš otrok počasi povečujete težavnost vaj.



### Fizioterapija za JIA

Fizioterapevti sodelujejo z otroki in njihovimi družinami (in včasih s šolami in športnimi trenerji), da skupaj razvijejo načrt za:

- **izboljšanje telesnih funkcij** (gibljivost, spretnost, moč, vzdržljivost)
- podporo vas in vaše družine pri **uvvedbi terapevtske vadbe** v običajno rutino
- podporo znanja in veščin pri **obvladovanju bolečine**
- pomoč vam/vašemu otroku pri doseganju smiselnih življenjskih **ciljev, povezanih s telesno dejavnostjo** (npr. šport ali drugi telesni hobiji)
- zagotovitev nasvetov, smernic ali preventivnih strategij za **preprečevanje ali zmanjšanje prihodnjih mišično-skeletnih (športnih) poškodb**
- gradnjo **zaupanja** vas/vašega otroka v lastne telesne sposobnosti
- pomoč pri reševanju težav in **obvladovanje težavnih situacij**, ki se lahko pojavijo

**Fizioterapija ima pomembno vlogo pri obvladovanju simptomov JIA in vam/vašemu otroku pomaga pri dejavnostih, ki jih radi počnete.**



**World  
PT Day  
2023**

**8. SEPTEMBER**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)