

兒童特發性關節炎

關於兒童特發性關節炎

雖然關節炎經常與老年人有關，但是它**也可能會影響兒童**。大多數兒童時期的關節炎被稱為兒童特發性關節炎。兒童特發性關節炎會導致一個或多個關節腫脹、發炎與疼痛。

兒童特發性關節炎有各種不同的誘發原因，有時候誘發原因不明。對某些兒童來說，兒童特發性關節炎會隨著時間而緩解，但是在多專業團隊的良好控制之下，**大多數有兒童特發性關節炎的年輕人能夠擁有正常的生活**。

如果您或您的孩子在**16歲之前**被診斷有發炎性關節炎，且**持續超過6週**，則可稱為兒童特發性關節炎。它最常發生在**2-6歲**與**12-14歲**之間，而且在女生略微較普遍。



兒童特發性關節炎在每1000名兒童之中約影響1人

兒童特發性關節炎的症狀

兒童特發性關節炎有數種不同的亞型，症狀也有所不同。了解您或您的孩子是屬於哪一種亞型能夠協助醫療團隊提供給您最好的治療。

如果您或您的孩子有以下這些症狀且超過數週，您應該要就醫：

- **關節疼痛、腫脹或僵硬**，尤其是在早晨時
- **背痛**，尤其是在早晨時最為嚴重
- **關節摸起來溫熱**
- **疲倦感**增加
- **反覆的發燒**
- **沒有受傷但走路跛行**



愈早診斷出兒童特發性關節炎愈好，這樣能夠開始有效的治療，以改善症狀並恢復所有的日常活動。

兒童特發性關節炎的物理治療

如果您或您的孩子患有兒童特發性關節炎，持續地保持運動是重要的。持續運動能夠幫助維持體適能，並增加肌肉力量和柔軟度，這樣能夠預防關節的傷害、改善動作、協調性、自信心與生活品質。

物理治療師能夠規劃適合您或您的孩子需求的運動計畫。當關節炎狀況受到控制且體適能改善時，您或您的孩子可以逐漸地增加運動強度。



兒童特發性關節炎的物理治療

物理治療師與孩童及家人(有時也與學校以及體育教練)一起制定運動計畫以：

- **改善身體功能** (活動度、靈巧度、力量、耐力)
- 支持您與家人將**復健運動**融入於日常生活常規
- 支持**疼痛控制**的知識與技能
- 協助您或您的孩子持續朝向生活中有意義的**活動相關目標**(例如體育運動或其他體能活動嗜好)
- 提供建議、引導或預防策略，以**避免或減少未來發生肌肉骨骼(運動)傷害**
- 建立您或您的孩子對於自身身體能力的**自信心**
- 協助解決問題與**處理**可能出現的**困難情況**

物理治療對於兒童特發性關節炎的症狀處理扮演重要的角色，並且將協助您或您的孩子從事您所喜歡的活動。



World
PT Day
2023
九月八日



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday