

# JUVENILNI IDIOPATSKI ARTRITIS

## O juvenilnom idiopatskom artritisu

Artritis se često povezuje sa starijim ljudima, ali **može pogoditi i djecu**. Najčešći oblik dječjeg artritisa poznat je kao juvenilni idiopatski artritis (JIA). JIA uzrokuje oticanje, upalu i bol u jednom ili više zglobova.

Postoje različiti okidači za JIA, a ponekad je okidač nepoznat. Kod neke djece JIA s vremenom prelazi u remisiju, ali uz dobro liječenje od strane multidisciplinarnog tima **većina mladih ljudi s JIA može voditi normalan život**.

Ako je vama/vašem djetetu dijagnosticiran upalni artritis, **koji traje više od šest tjedana, prije njihovog 16. rođendana**, to se zove JIA. Najčešće se javlja između **2-6 i 12-14 godina**, a nešto je češći kod djevojčica.



## JIA POGAĐA OTPRILIKE 1 OD 1000 DJECE

### Simptomi JIA

Postoji nekoliko različitih podtipova JIA i simptomi se među njima razlikuju. Znajući koji podtip vi/vaše dijete imate pomaže medicinskom timu da vam pruži najbolji tretman.

Trebali biste posjetiti liječnika ako vi/vaše dijete imate bilo koji od ovih simptoma dulje od nekoliko tjedana:

- **bolni, otečeni ili ukočeni zglob(ovi)**, osobito ujutro
- **bol u leđima** koja je posebno izražena ujutro
- **zglob(ovi)** koji su **topli** na dodir
- **povećan umor**
- **vrućica** koja se stalno vraća
- **šepanje**, ali bez ozljede



Što se ranije nekome dijagnosticira JIA, to bolje. To je potrebno kako bi se moglo započeti učinkovito liječenje za poboljšanje simptoma i povratak svim aktivnostima.

### Vježbanje s JIA

**Važno je nastaviti vježbati** ako vi/vaše dijete bolujete od JIA. Vježbanje će pomoći u održavanju opće kondicije i učiniti mišiće jačima i fleksibilnijima. To će spriječiti oštećenje zglobova, poboljšati kretanje, koordinaciju, samopouzdanje i kvalitetu života.

**Fizioterapeut će izraditi program vježbi prema vašim/djetetovim potrebama.** Kada artritis stavite pod kontrolu i opća kondicija se poboljša, vi/vaše dijete možete polako povećavati intenzitet vježbi.



### Fizioterapija za JIA

Fizioterapeuti rade s djecom i njihovim obiteljima (a ponekad i u školama i sa sportskim trenerima) kako bi zajednički razvili plan za:

- **poboljšati tjelesnu funkciju** (pokretljivost, spretnost, snaga, izdržljivost)
- podržati vas i vašu obitelj da **rehabilitacijske vježbe uvedete** u normalnu rutinu
- biti podrška u razvoju vještina kod **kontrole boli**
- pomoć vama/vašem djetetu da idete prema smislenim životnim **ciljevima vezanim uz aktivnosti** (npr. sport ili drugi fizički hobiji)
- pružiti savjete, smjernice ili strategije prevencije kako bi se **izbjegle ili smanjile buduće** mišićno-koštane (sportske) **ozljede**
- izgraditi **povjerenje** vas/vašeg djeteta u vlastite tjelesne sposobnosti
- pomoći u rješavanju problema i **upravljanje teškim situacijama** koje se mogu pojaviti

**Fizioterapija ima važnu ulogu u upravljanju simptomima JIA i pomoći će vama/vašem djetetu da obavljate aktivnosti koje volite raditi.**



**World  
PT Day  
2023  
8. RUJAN**



**World  
Physiotherapy**

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