

# ภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุในเด็ก

## เกี่ยวกับข้ออักเสบในเด็ก

ภาวะข้ออักเสบมักเกิดในผู้สูงอายุ แต่ก็อาจพบในเด็กได้ด้วย ข้ออักเสบในเด็กส่วนใหญ่ มักเป็นกลุ่มภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุ ทำให้เกิดอาการบวม อักเสบ และปวดข้อต่อข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อต่อ

ภาวะข้ออักเสบในเด็กอาจมีตัวกระตุ้นหลายอย่าง และบางครั้งก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้น ในเด็กบางคนอาการข้ออักเสบจะบรรเทาลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่การจัดการที่เหมาะสมโดยสหสาขาวิชาชีพด้านสุขภาพ จะทำให้เด็กที่เป็นโรคนี้อาจใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

หากท่านหรือบุตรหลานของท่านมีภาวะข้ออักเสบนานกว่า 6 สัปดาห์ ก่อนอายุ 16 ปี จะถือว่าเป็นภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุในเด็ก โดยมักเกิดในช่วงอายุ 2-6 และ 12-14 ปี และเกิดในเด็กหญิงมากกว่าเล็กน้อย



## ภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุ เกิดในเด็กประมาณ 1 ใน 1,000 คน

### อาการของภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุในเด็ก

มีอาการหลายแบบต่าง ๆ กันตามชนิดย่อยของภาวะข้ออักเสบในเด็ก และอาการอาจแตกต่างกันในแต่ละคน

การทราบว่าเด็กเป็นโรคข้ออักเสบชนิดใดจะช่วยให้ทีมแพทย์ให้การรักษาที่เหมาะสมขึ้น

ท่านควรไปพบแพทย์ หากท่านหรือบุตรหลานของท่านมีอาการต่อไปนี้นานกว่าสองสัปดาห์

- ข้อต่อปวดบวมหรือข้อฝืด โดยเฉพาะในช่วงเช้าหลังตื่นนอน
- ปวดหลัง โดยเฉพาะกรณีที่ปวดมากขึ้นในช่วงเช้า
- คลำบริเวณข้อต่อแล้วรู้สึกอุ่น
- รู้สึกเหนื่อยล้ามากขึ้น
- เป็นไข้เป็น ๆ หาย ๆ
- เติบโตช้าลงโดยไม่ได้มีอุบัติเหตุบาดเจ็บ



การวินิจฉัยภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุ แต่เนิ่น ๆ จะทำให้การรักษาได้ผลดีเพื่อลดอาการ และช่วยให้กลับไปทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติง่ายขึ้น

### การออกกำลังกายในเด็กที่มีข้ออักเสบ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กที่มีภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุ โดยจะช่วยคงสมรรถภาพกายและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและยืดหยุ่นมากขึ้น จะช่วยป้องกันข้อต่อไม่ให้ถูกทำลาย เพิ่มการประสานสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหว ความมั่นใจ และคุณภาพชีวิต

นักกายภาพบำบัดจะออกแบบแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็ก เมื่อสามารถควบคุมภาวะข้ออักเสบได้แล้ว และสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น ท่านหรือบุตรหลานของท่านจะสามารถค่อย ๆ เริ่มการออกกำลังกายที่หนักขึ้นได้



### กายภาพบำบัดในภาวะข้ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุในเด็ก

นักกายภาพบำบัดทำงานกับเด็กและครอบครัว (และบางครั้งร่วมกับโรงเรียนและโค้ชกีฬา) เพื่อร่วมกันพัฒนาแผนเพื่อ

- เพิ่มการทำกิจกรรมทางกาย (การเคลื่อนไหว ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และความทนทาน)
- สนับสนุนให้ท่านและครอบครัวใช้การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูร่างกายให้เป็นกิจวัตร
- ส่งเสริมความรู้และทักษะในการจัดการอาการปวด
- ช่วยท่านหรือบุตรหลานของท่านให้ไปถึงเป้าหมายสำคัญเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (เช่น การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมยามว่างที่ต้องใช้แรงกาย)
- ให้คำแนะนำ แนวทาง หรือวิธีการป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงหรือลดการบาดเจ็บของกระดูกและกล้ามเนื้อหรือการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- สร้างความมั่นใจในสมรรถนะทางกายของท่านหรือบุตรหลานของท่าน

กายภาพบำบัด มีบทบาทสำคัญในการจัดการอาการของภาวะข้อต่ออักเสบโดยไม่มีทราบสาเหตุในเด็ก และจะช่วยให้ท่านหรือบุตรหลานของท่านสามารถทำกิจกรรมที่อยากทำได้



World  
PT Day  
2023

8 กันยายน



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday