

# MŁODZIEŃCZE IDIOPATYCZNE ZAPALENIE STAWÓW

## Informacje o MIZS

Zapalenie stawów często jest kojarzone z osobami starszymi, ale **może również dotyczyć dzieci**. Większość rodzajów dziecięcego zapalenia stawów jest znana jako młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów (MIZS). MIZS powoduje obrzęk, stan zapalny i ból w jednym lub kilku stawach.

Istnieje wiele czynników wywołujących MIZS, ale czasami czynnik ten jest nieznan. W przypadku niektórych dzieci MIZS z czasem ulega remisji, ale przy dobrym zaopiekowaniu przez multidyscyplinarny zespół **większość młodych ludzi z MIZS może prowadzić normalne życie**.

Jeśli u Ciebie/Twojego dziecka zdiagnozowano zapalenie stawów, **trwające dłużej niż sześć tygodni, przed ukończeniem przez nie 16. roku życia**, choroba ta nazywana jest MIZS. Najczęściej występuje w **wieku 2-6 i 12-14 lat** i jest nieco częstsza u dziewcząt.



## MIZS DOTYKA OKOŁO 1 NA 1000 DZIECI

### Objawy MIZS

Istnieje kilka różnych podtypów MIZS, a objawy różnią się między nimi. Wiedza na temat podtypu choroby pomaga zespołowi medycznemu zapewnić najlepsze leczenie.

Należy skonsultować się z lekarzem, jeśli u Ciebie lub Twojego dziecka występuje którykolwiek z poniższych objawów przez okres dłuższy niż kilka tygodni:

- **bolesny, spuchnięty lub sztywny staw(y)**, zwłaszcza rano
- **ból pleców**, który nasila się szczególnie rano
- **staw(y)**, który jest ciepły w dotyku
- zwiększone **uczucie zmęczenia**
- **gorączka**, która nawraca
- **utykanie** bez żadnej widocznej kontuzji

Im wcześniej zostanie postawiona diagnoza MIZS, tym lepiej. Ma to na celu umożliwienie skutecznego rozpoczęcia leczenia w celu złagodzenia objawów i powrotu do wszystkich aktywności.



### Ćwiczenia z MIZS

**Ważne jest, aby kontynuować aktywność fizyczną**, jeśli Ty lub Twoje dziecko cierpi na MIZS. To pomoże utrzymać ogólną sprawność oraz wzmocnić mięśnie i zwiększyć ich elastyczność. Dzięki temu zapobiegiesz uszkodzeniom stawów, poprawisz ruchomość, koordynację, pewność siebie i jakość życia.

**Fizjoterapeuta opracuje plan ćwiczeń dostosowany do potrzeb Twoich lub Twojego dziecka**. Gdy stan zapalny zostanie opanowany, a ogólna sprawność wzrośnie, można stopniowo zaczynać utrudniać ćwiczenia.



### Fizjoterapia przy MIZS

Fizjoterapeuci współpracują z dziećmi i ich rodzinami (a czasem także ze szkołami i trenerami sportowymi), aby wspólnie opracować plan:

- **poprawy funkcji fizycznych** (mobilność, zręczność, siła, wytrzymałość)
- wsparcia Ciebie i Twojej rodziny **we wdrożeniu ćwiczeń rehabilitacyjnych** w codzienny rytm życia
- wsparcia w zakresie **wiedzy i umiejętności radzenia sobie z bólem**
- pomocy w dążeniu przez Ciebie lub Twoje dziecko do osiągnięcia istotnych **celów życiowych związanych z aktywnością** (np. sportem lub innymi aktywnościami fizycznymi)
- udzielania porad, wskazówek lub strategii zapobiegania **w celu uniknięcia lub ograniczenia przyszłych urazów** układu mięśniowo-szkieletowego (sportowych)
- wzmocnienia **pewności siebie** Twojej lub Twojego dziecka w zakresie własnych zdolności fizycznych
- pomocy w rozwiązywaniu problemów i **radzenia sobie w trudnych sytuacjach**, które mogą się pojawić

**Fizjoterapia odgrywa istotną rolę w leczeniu objawów MIZS i pomoże Tobie lub Twojemu dziecku w wykonywaniu ulubionych aktywności.**



**World  
PT Day  
2023**

**8 WRZEŚNIA**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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