

JUVENILE IDIOPATHIC ARTHRITIS

Mga kaalaman tungkol sa Juvenile Idiopathic Arthritis o JIA

Madalas na makikita ang arthritis sa mga matatanda, ngunit **maaari ding magkaroon ng arthritis ang mga bata**. Ang arthritis na makikita sa mga kabataan ay tinatawag na Juvenile Idiopathic Arthritis (JIA). Ang JIA ay maaaring magdulot ng pamamaga at pananakit ng isa o higit pang mga kasu-kasuan.

Maraming mga posibleng sanhi ang JIA, at maaari ding hindi alam ang dahilan kung bakit nagkaroon ng JIA ang isang indibidwal. Para sa ibang kabataan, ang JIA ay dumadaan sa tinatawag na remission period (panahon kung kailan pansamantalang nawawala o nababawasan ang nararamdamang sintomas). Kapag nabigyan ng karampatang panggagamot mula sa multidisciplinary team, **ang mga kabataang may JIA ay maaaring mamuhay ng normal**.

Ito ay tinatawag na JIA kung ang iyong anak ay na-diagnose na mayroong inflammatory arthritis na may mga sintomas na tumagal ng **mahigit sa anim na linggo bago ang kanilang ika-labing anim na kaarawan**. Ito ay mas madalas na makikita sa mga kababaihan at sa mga kabataang may **edad na dalawa hanggang anim na taong gulang at labing-dalawa hanggang labing-apat na taong gulang**.



ANG JIA AY NAKAKAAPEKTO SA ISA SA ISANG LIBONG KABATAAN

Mga sintomas ng JIA

Maraming klase ng JIA at iba iba din ang mga sintomas nito. Makakatulong ang pag-alam kung anong klaseng JIA ang meron ang iyong anak upang mabigyan ng nararapat na paggamot.

Magpakonsulta sa doktor kung ang iyong anak ay makikitaan ng kahit alin sa mga sumusunod na sintomas nang mga ilang linggo:

- **pananakit, pamamaga at paninigas ng mga kasu-kasuan**, lalo na't tuwing umaga
- mas matinding **pananakit ng likod** sa umaga kaysa gabi
- mga **kasu-kasuang mainit kapag hinawakan**
- matinding **pagkapagod**
- paulit-ulit na **lagnat**
- pilay na wala namang pinsala

Mas maganda kung mada-diagnose nang maaga ang isang batang may JIA. Ito ay upang masimulan kaagad ang epektibong paggagamot na makakapagbawas ng mga sintomas at makakatulong sa isang indibidwal na bumalik sa kanyang mga pangkaraniwang gawain.



Ang pag-eehersisyo ng isang taong may JIA

Mahalaga na tuloy-tuloy ang pag-eehersisyo ng isang batang may JIA. Ito ay makakatulong upang mapanatili ang pangkabuuang pisikal, mapalakas ang mga kalamnan at maging flexible. Makakatulong din ito upang maiwasan ang pagkasira ng mga kasu-kasuan, mapaganda ang paggalaw, koordinasyon, kumpiyansa at ang kalidad ng buhay.

Ang iyong physical therapist ang gagawa ng programang pang-ehersisyo na naaayon sa mga pangangailangan ng iyong anak. Habang mas nagiging kontrolado ang sintomas ng rayuma at habang mas nagiging fit ang iyong anak, maaari ding mas gawing mahirap ang mga ehersisyong ipapagawa sa kanya ng isang physical therapist.



Physical Therapy para sa batang may JIA

Ang physical therapist ay nakikipagtulungan sa mga kabataang may JIA at sa kani-kanilang mga pamilya (kasama na din ang mga eskwelahan at sports coaches) na bumuo ng programa na makakatulong na:

- **mapabuti ang pisikal na kapasidad** (paggalaw, dexterity, lakas, tibay)
- mabigyan ng suporta ang batang may JIA at pamilya nito upang **maisagawa nang maayos ang iba't ibang ehersisyong pangrehabilitasyon**
- madagdagan ang kaalaman sa **pagkontrol ng pananakit**
- tulungan ka o ang iyong anak na magkaroon ng **makabuluhang buhay** na aktibo sa mga gawain
- makapagbigay ng nararapat na payo at iba't ibang estratehiya upang **maiwasan o mabawasan ang mga komplikasyon** katulad ng mga sports injury
- mapalakas ang **kumpiyansa** ng bata sa mga abilidad niyang pampisikal
- malutas ang mga problema at **magawan ng paraan ang mga mahihirap na sitwasyon** na maaaring maranasan

Mahalaga ang physiotherapy sa pagkontrol ng mga sintomas ng JIA. Ito ay makakatulong sa iyo o iyong anak na gawin ang mga aktibidad na gustong gawin.



**World
PT Day
2023**

8 SETYEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday