

# ΝΕΑΝΙΚΗ ΙΔΙΟΠΑΘΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (ΝΙΑ)

## Σχετικά με την ΝΙΑ

Η **αρθρίτιδα** συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά **μπορεί επίσης να επηρεάσει τα παιδιά**. Οι περισσότεροι τύποι της παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως Νεανική Ιδιοπαθής Αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η ΝΙΑ προκαλεί οίδημα, φλεγμονή και πόνο σε μία ή περισσότερες αρθρώσεις.

Υπάρχουν πολλές αιτίες για την εμφάνιση της ΝΙΑ και κάποιες φορές μπορεί η αιτία να παραμένει άγνωστη. Για μερικά παιδιά, υπάρχει ύφεση της ΝΙΑ με το πέρασμα του χρόνου, αλλά με σωστή διαχείριση από μια διεπιστημονική ομάδα, οι **περισσότεροι νέοι με ΝΙΑ μπορούν να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή**.

Εάν το παιδί σου διαγνωστεί με φλεγμονώδη αρθρίτιδα, **που διαρκεί πάνω από 6 εβδομάδες, πριν τα 16 έτη**, ονομάζεται ΝΙΑ. Συνήθως συμβαίνει μεταξύ **των ηλικιακών ορίων των 2-6 ετών** και των 12-14 ετών και είναι ελαφρώς πιο συχνή στα κορίτσια.



## Η ΝΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 1 ΣΤΑ 1000 ΠΑΙΔΙΑ

### Συμπτώματα της ΝΙΑ

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές υποκατηγορίες της ΝΙΑ και τα συμπτώματα ποικίλουν μεταξύ τους. Η γνώση της υποκατηγορίας της πάθησης που έχει το παιδί σας, θα βοηθήσει την ιατρική ομάδα να προσφέρει την καλύτερη θεραπεία.

Θα πρέπει να απευθυνθείτε σε Ιατρό εάν το παιδί σας έχει κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα για πάνω από 2 εβδομάδες:

- **Επώδυνες, διογκωμένες ή δύσκαμπτες αρθρώσεις**, ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες
- **Πόνος στην πλάτη** που είναι χειρότερος το πρωί
- **Άρθρωση-εις που είναι ζεστή-ες** στην επαφή
- Αυξημένη **κόπωση**
- Εμμένων **πυρετών**
- **Χωλότητα** χωρίς τραυματισμό

Όσο πιο νωρίς διαγνωστεί κάποιος με ΝΙΑ, τόσο το καλύτερο. Αυτό συμβαίνει γιατί μπορεί να ξεκινήσει ένα αποτελεσματικό θεραπευτικό σχήμα για τη βελτίωση των συμπτωμάτων και την επιστροφή σε όλες τις δραστηριότητες.



### Άσκηση και ΝΙΑ

**Είναι πολύ σημαντικό η άσκηση να είναι συνεχής** εάν εσείς ή το παιδί σας έχει ΝΙΑ. Θα βοηθήσει στη διατήρηση της γενικής φυσικής κατάστασης και στην ενδυνάμωση των μυών και στην βελτίωση της ευλυγισίας τους. Με αυτό τον τρόπο, θα αποφευχθούν κακώσεις σε αρθρώσεις, θα βελτιωθεί η κινητικότητα, ο συντονισμός, η αυτοπεποίθηση και η ποιότητα ζωής.

**Ένας φυσικοθεραπευτής θα βοηθήσει στη δημιουργία ενός προγράμματος θεραπευτικής άσκησης το οποίο θα προσαρμόζεται στις ανάγκες σας ή στο παιδί σας**. Καθώς η αρθρίτιδα γίνεται ελεγχόμενη και η γενική φυσική κατάσταση βελτιώνεται, εσείς/το παιδί σας μπορείτε σιγά-σιγά να αρχίσετε να κάνετε πιο δύσκολες τις ασκήσεις.



### Φυσικοθεραπεία και ΝΙΑ

Οι φυσικοθεραπευτές εργάζονται με παιδιά και τις οικογένειές τους (και μερικές φορές με σχολεία και αθλητικές ομάδες) για να αναπτύξουν από κοινού το σχέδιο για να:

- **Βελτιώσουν τη φυσική λειτουργία** (κινητικότητα, επιδεξιότητα, δύναμη, αντοχή)
- Υποστηρίξουν εσάς και την οικογένειά σας για την ένταξη **των ασκήσεων αποκατάστασης** στην καθημερινότητά σας
- Αυξήσουν τη γνώση και τις δεξιότητες για τη **διαχείριση του πόνου**
- Βοηθήσουν εσένα/το παιδί σου να επιλέξουν **χρήσιμους στόχους σχετικά με τη δραστηριοποίηση τους** (π.χ. αθλήματα και άλλα χόμπι)
- Παρέχουν συμβουλές, καθοδήγηση ή στρατηγικές πρόληψης για την **αποφυγή** ή τη μείωση μελλοντικών **μυοσκελετικών τραυματισμών**
- Χτίσουν την **εμπιστοσύνη** σας/του παιδιού σας στις δικές του φυσικές ικανότητες
- Βοηθήσουν στην επίλυση προβλημάτων και **διαχείριση δύσκολων καταστάσεων** που μπορεί να προκύψουν

**Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα/το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.**



**World  
PT Day  
2023**

**8Η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**