

JUVENILNI IDIOPATSKI ARTRITIS

O JIA

Artritis se često povezuje sa starijim ljudima, ali on **može pogoditi i djecu**. Većina vrsta dječijeg artritisa je poznata kao juvenilni idiopatski artritis (JIA). JIA uzrokuje oticanje, upalu i bol u jednom ili više zglobova.

Postoji više okidača za JIA i ponekad je okidač nepoznat. Za neku djecu, JIA ode u remisiju vremenom, ali uz dobro vođenje 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 njegovog 16 rođendana**, onda se to naziva JIA. On se najčešće javlja između **2-6 i 12-14 godine** i malo je češći kod djevojčica.



JIA POGAĐA PRIBLIŽNO 1 OD 1000 DJECE.

Simptomi JIA

Postoji nekoliko različitih podtipova JIA, a simptomi variraju među njima. Znati koji podtip vi/vaše dijete imate pomaže medicinskom timu da pruži najbolji tretman.

Trebali bi posjetiti doktora ako vi/vaše dijete imate neke od ovih simptoma duže od nekoliko tjedana:

- **Bolni, natečeni ili ukočeni zglob(ovi)**, naročito u jutro
- **Bol u leđima** koji se naročito pogoršava u jutro
- **Zglob(ovi)** koji su **vrući** na dodir
- Povećan **zamor**
- **Groznica** koja se stalno vraća
- **Šepanje**, ali nema ozljede

Što je ranije nekom dijagnosticiran JIA, to je bolje. Ovo je zbog toga da učinkovit tretman može početi kako bi poboljšao simptome i povratak svim aktivnostima.



Vježbanje s JIA

Važno je nastaviti vježbati ako vi/vaše dijete imate JIA. To će pomoći održati opću kondiciju i učiniti mišiće jačima i fleksibilnijima. Ovo će spriječiti oštećenja zglobova, poboljšati pokret, koordinaciju, samouvjerenost i kvalitetu života.

Fizioterapeut će napraviti plan vježbi koji će odgovarati vašim/djetetovim potrebama. Kada artritis dođe pod kontrolu i popravi se opća kondicija, vi/vaše dijete možete početi s jačim vježbama.



Fizioterapija za JIA

Fizioterapeut radi s djecom i njihovim obiteljima (i ponekad školom i sportskim trenerima) kako bi zajednički napravili plan da:

- **Poboljšaju tjelesnu funkciju** (pokretljivost, fine pokrete, snagu, izdržljivost)
- Daju podršku vama i vašoj obitelji da **uvedete rehabilitacijsko vježbanje** u normalnu rutinu
- Pomognu u znanju i vještinama za **savladvanje boli**
- Pomognu vama/vašem djetetu da radi na smislenim životnim **ciljevima povezanim s aktivnošću** (na pr. Sport ili drugi fizički hobiji)
- Pruže savjet, upute ili strategije prevencije kako bi se **izbjegle ili smanjile buduće** mišićno-koštane (sportske) **ozljede**
- Izgrade kod vas/vašeg djeteta **povjerenje** u Vlastite fizičke sposobnosti
- Pomognu u rješavanju i **savladvanju teških situacija** koje se mogu pojaviti

Fizioterapija čini važnu ulogu u upravljanju simptomima JIA i pomoći će vama/vašem djetetu da radite one aktivnosti koje volite.



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBAR



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday