

ARTRITIS IDIOPÀTICA JUVENIL

En relació a l'AIJ

L'artritis s'acostuma a associar a les persones grans, però **també pot afectar els nens i les nenes**. La gran part dels tipus d'artritis infantil es coneix com a artritis idiopàtica juvenil (AIJ). L'AIJ provoca inflor i dolor a una o més articulacions.

Existeixen diversos factors desencadenants de l'AIJ i, a vegades, el desencadenant és desconegut. En alguns nens i nenes, l'AIJ remet amb el temps, però amb un bon tractament per part d'un equip multidisciplinari, **la majoria dels joves amb AIJ poden portar una vida normal**.

Si a tu o al teu fill o filla li diagnostiquen artritis inflamatòria, de més **de sis setmanes de durada abans de fer els 16 anys**, es denomina AIJ. Acostuma a aparèixer entre els **2 i els 6 anys i entre els 12 i els 14**, i és lleugerament més freqüent en les nenes.



L'AIJ AFECTA APROXIMADAMENT 1 DE CADA 1.000 NENS I NENES

Síntomes de l'AIJ

Existeixen diversos subtipus diferents i els símptomes varien d'uns a uns altres. Saber quin subtipus pateixes o pateix el teu fill/a ajuda l'equip mèdic a oferir el millor tractament.

Has d'anar al metge si tu o el teu fill/a presenta algun d'aquests símptomes durant més d'un parell de setmanes:

- **articulacions adolorides, inflades o rígides**, sobretot als matins
- **mal d'esquena** que empitjora especialment al matí
- **articulacions calentes** al tacte
- augment del **cansament**
- **febres** que apareix de forma reiterativa
- **coixeja** però sense lesió aparent

Quan abans es diagnostiqui l'AIJ, millor. Així es pot iniciar un tractament eficaç per millorar els símptomes i tornar a totes les activitats.



Fer exercici amb AIJ

És important seguir fent exercici si tu o el teu fill/a patiu AIJ. Ajudarà a mantenir la forma física general i a què els músculs siguin més forts i flexibles. Això ajudarà a prevenir danys a les articulacions, millorar el moviment, la coordinació, la confiança i la qualitat de vida.

Un/a fisioterapeuta elaborarà un pla d'exercicis adaptat a les teves necessitats. A mesura que l'artritis es vagi controlant i millori la forma física general, es pot començar, poc a poc, a endurir els exercicis.



Fisioteràpia per a l'AIJ

Els i les fisioterapeutes treballen amb els nens i nenes i les seves famílies (i a vegades amb les escoles i els entrenadors esportius) per elaborar conjuntament un pla per:

- **millorar la funció física** (mobilitat, destresa, força i resistència)
- ajudar-los a integrar els **exercicis de rehabilitació** a una rutina normal
- donar suport al coneixement i les competències en el **tractament del dolor**
- ajudar-los a aconseguir **objectius vitals relacionats amb l'activitat** (per exemple, esports o altres aficions físiques)
- proporcionar assessorament, orientació o estratègies de prevenció per **evitar o reduir lesions** musculoesquelètiques (esportives)
- augmentar la seva **confiança** en les seves pròpies capacitats físiques
- ajudar a resoldre els problemes i a **gestionar les situacions difícils** que puguin sorgir

La fisioteràpia té un paper important en el tractament dels símptomes de l'AIJ i us ajudarà a realitzar les activitats que us agraden.



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday