

JUVENĪLS IDIOPĀTISKS ARTRĪTS

JIA

Bieži artrīts tiek saistīts ar vecāka gada gājuma cilvēkiem, bet šī slimība **var skart arī bērnus**. Lielākā daļa artrītu veidu bērna vecumā tiek saukti par juvenīlu idiopātisku artrītu (JIA). JIA izraisa vienas vai vairāku locītavu iekaisumu, sāpes un tūsku.

Literatūrā tiek aprakstīti dažāda veida JIA attīstību provocējošie faktori, bet reizēm cēloņi nav zināmi.

Daļai bērnu JIA laika gaitā pāriet remisijas fāzē, bet, ja izveidojas laba multidisciplināras veselības aprūpes komandas vadīta slimības pārvaldīšana, **lielākā daļa jauniešu ar JIA var dzīvot normālu dzīvi**.

Ja tev/tavam bērnam līdz **16. dzimšanas dienai** ir diagnosticēts iekaisīgs artrīts, kas ilgst **vismaz sešas nedēļas**, to sauca par JIA. Parasti JIA sākas vecumā **no 2-6 vai 12-14 gadiem**, un nedaudz biežāk sastopams meitenēm.



JIA IETEKMĒ APTUVENI VIENU NO 1000 BĒRNIEM

JIA simptomi

JIA tiek iedalīts vairākos apakštipos, slimības simptomi mainās atkarībā no katra apakštipa.

Zinot kurš JIA apakšveids ir tev/tavam bērnam, veselības aprūpes profesionāļu komandai ir vieglāk nodrošināt vislabāko terapiju.

Ir laiks vērsties pie ārsta, ja tev/tavam bērnam šādi simptomi ir ilgāk kā pāris nedēļas:

- sāpes, pietūkums vai stīvums locītavā (locītavās)
- muguras sāpes, kas ir izteikti striprākas no rītiem
- skartā locītava/locītavas pataustot ir siltāka;
- pastiprināts nogurums;
- drudzis, kas turpina atkārtoties
- vēro klibošanu, bez zināmas traumas



Jo agrīnāk tiek uzstādīta JIA diagnoze, jo labāk. Tādējādi, var tikt uzsākta efektīva ārstēšana, lai mazinātu simptomus un palīdzētu atgriezties visās agrākajās nodarbēs.

Vingrināšanās JIA gadījumā

Ir būtiski turpināt vingrināties/trenēties, gadījumos, ja tev/tavam bērnam ir JIA. Tas palīdzēs saglabāt vispārējo fizisko sagatavotību un padarīs muskuļus stiprākus un lokanākus. Tas palīdzēs novērst locītavu bojājumus, uzlabos kustības, koordināciju, pāliecību un dzīves kvalitāti.

Fizioterapeits izveidos treniņu plānu, kas piemērots tavām/tava bērna vajadzībām. Tiklīdz izdosies panākt kontroli pār artrītu un uzlabot kopējo fizisko stāvokli, tu/tavs bērns varēs pakāpeniski veikt sarežģītākus fiziskus vingrinājumus.



Fizioterapija JIA gadījumā

Fizioterapeiti strādā ar bērniem un viņu ģimenēm (reizēm sadarbojas arī ar skolām, sporta treneriem) kopīgi veidojot rīcības plānu:

- uzlabot fizisko funkcionēšanu (kustīgumu, veiklību, spēku, izturību)
- atbalstīt tevi un savu ģimeni ceļā uz rehabilitācijas vingrinājumu iekļaušanu dienas kārtībā
- uzlabot zināšanas un prasmes sāpju kontrolē/pārvaldībā
- palīdzēt tev/tavam bērnam virzīties uz nozīmīgiem dzīves mērķiem, kas saistīti ar aktivitātēm (piem. sportu vai cita veida fiziskiem vaļaspriekiem)
- sniegt padomus, ieteikumus vai profilakses stratēģijas, kas ļaus izvairīties vai samazināt turpmākus muskuļu-balsta(sporta) ievainojumus
- uzlabot tavu/tava bērna pārliecību par paša fiziskajām spējām
- palīdzēt ar iespējamu sarežģītumu risināšanu un situāciju risināšanu, kas varētu rasties nākotnē

Fizioterapija ieņem nozīmīgu lomu JIA simptomu pārvaldīšanā un palīdzēs tev/tavam bērnam īstenot nodarbes, ko patiešām patīk darīt.



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBRIS



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday