

VIÊM KHỚP TỰ PHÁT THIỂU NIÊN

VỀ VIÊM KHỚP TỰ PHÁT THIỂU NIÊN (VKTPTN)

Viêm khớp thường gặp ở người lớn tuổi, nhưng **cũng có thể ảnh hưởng đến trẻ em**. Dạng viêm khớp thường gặp nhất ở trẻ em đó là VKTPTN. VKTPTN gây ra tình trạng sưng, viêm và đau ở một hay nhiều khớp.

Có rất nhiều tác nhân khác nhau gây ra VKTPTN và thường là chưa được xác định rõ. Ở một số trẻ, VKTPTN sẽ tái lại theo thời gian nhưng với việc quản lý tốt từ nhóm đa chuyên ngành, **hầu hết người trẻ tuổi mắc phải VKTPTN có thể có một cuộc sống bình thường**.

Nếu bạn/con bạn được chẩn đoán viêm khớp, **kéo dài hơn 6 tuần, trước sinh nhật lần thứ 16**, đây được gọi là bệnh VKTPTN. Thường xảy ra trong độ tuổi **2-6 và 12-14**, và phổ biến ở bé gái hơn.



VKTPTN ẢNH HƯỞNG XẤP XÌ 1 TRÊN 1000 TRẺ EM

Triệu chứng của VKTPTN

Có nhiều thể khác nhau dưới dạng VKTPTN và triệu chứng của chúng cũng khác nhau.

Biết được bạn/con bạn mắc phải thể nào thì sẽ giúp nhóm y tế đưa ra phương pháp điều trị tốt nhất.

Bạn có thể gặp bác sĩ nếu bạn/con bạn có một trong các triệu chứng sau đây kéo dài hơn vài tuần:

- **đau, sưng hoặc cứng một hay nhiều khớp**, chủ yếu vào buổi sáng
- **đau lưng** tệ hơn vào buổi sáng
- **một hay nhiều khớp ấm** khi sờ vào
- **mệt mỏi** gia tăng
- **sốt** tái lại
- **đi khập khiễng** nhưng không có chấn thương

Một người được chẩn đoán VKTPTN càng sớm thì càng tốt. Điều này là để việc điều trị hiệu quả có thể được bắt đầu nhằm cải thiện triệu chứng và trở lại tất cả hoạt động.



Tập luyện khi bị VKTPTN

Duy trì tập thể dục là rất quan trọng nếu bạn/con bạn bị VKTPTN. Nó giúp duy trì tổng trạng cơ thể và giúp cơ mạnh hơn và linh hoạt hơn. Nó giúp ngăn ngừa tổn hại đến khớp, cải thiện vận động, điều hợp, sự tự tin và chất lượng sống.

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ thiết lập một kế hoạch tập luyện phù hợp với nhu cầu của bạn/con bạn. Khi tình trạng viêm khớp được kiểm soát và tổng trạng chung của cơ thể cải thiện, bạn/con bạn có thể bắt đầu chương trình tập luyện khó hơn một cách chậm rãi.



Vật lý trị liệu cho bệnh VKTPTN

Chuyên viên vật lý trị liệu làm việc cùng trẻ và gia đình của trẻ (đôi khi là cùng với nhà trường và huấn luyện viên thể thao) nhằm cùng phát triển một kế hoạch để:

- **cải thiện chức năng thể chất** (vận động, khéo léo, sức mạnh, sức bền)
- hỗ trợ bạn và gia đình **triển khai chương trình tập luyện phục hồi chức năng** vào hoạt động thường ngày
- hỗ trợ về kiến thức và kỹ năng trong **quản lý đau**
- giúp đỡ bạn/con bạn hướng đến **những mục tiêu liên quan đến hoạt động** có ý nghĩa trong cuộc sống (như các môn thể thao hoặc các sở thích về hoạt động thể chất khác)
- đưa ra lời khuyên, hướng dẫn hay chiến lược phòng ngừa để **tránh hay giảm chấn thương** cơ xương khớp (thể thao) **trong tương lai**
- mang đến cho bạn/con bạn **sự tự tin** trong khả năng vận động thể chất của bản thân
 - Hỗ trợ giải quyết vấn đề và **quản lý những tình huống khó khăn** có thể phát sinh

Vật lý trị liệu đóng vai trò quan trọng trong quản lý những triệu chứng của VKTPTN và sẽ giúp bạn/con bạn thực hiện những hoạt động mà bản thân mong muốn.



**World
PT Day
2023**

NGÀY 8 THÁNG 9



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday