

JUVENIELE IDIOPATHISCHE ARTRITIS

Over JIA

Bij artritis wordt vaak gedacht aan oudere mensen, maar het **kan ook kinderen treffen**. De meeste soorten artritis bij kinderen zijn bekend als juveniele idiopathische artritis (JIA). JIA veroorzaakt zwelling, ontsteking en pijn in één of meer gewrichten.

Er zijn verschillende aanleidingen (triggers) voor het krijgen van JIA, maar soms is de aanleiding onbekend. Bij sommige kinderen vermindert of verdwijnt de JIA in de loop van de tijd, maar met goede behandeling door een multidisciplinair team kunnen de **meeste jonge mensen met JIA een normaal leven leiden**.

Als bij jouw kind inflammatoire artritis **die langer dan zes weken aanhoudt en voor hun 16e verjaardag** wordt gediagnosticeerd, dan wordt dit JIA genoemd. Het komt het meest voor bij kinderen tussen de leeftijden van 2-6 jaar en 12-14 jaar, en komt iets vaker voor bij meisjes.



JIA TREFT ONGEVEER 1 OP DE 1000 KINDEREN

Symptomen van JIA

Er zijn enkele verschillende soorten JIA en de symptomen variëren tussen deze soorten. Weten welke soort JIA jouw kind heeft, helpt het medische team om de beste behandeling te kunnen geven.

Het advies is om naar een arts te gaan als jouw kind één van deze symptomen langer dan twee weken heeft:

- **pijnlijke, gezwollen of stijve gewricht(en)**, vooral 's ochtends
- **rugpijn** die 's ochtends erger is
- **gewricht(en)** die **warm** aanvoelen
- meer **moe** zijn
- **koorts** die terugkeert
- **mank lopen** zonder voorafgaande blessure

Hoe eerder iemand de diagnose JIA krijgt, hoe beter. Hierdoor kan namelijk een effectieve behandeling worden gestart om de symptomen te verbeteren en alle activiteiten weer op te kunnen pakken.



Lichamelijke activiteit en oefenen met JIA

Het is **belangrijk voor jouw kind om te blijven bewegen en oefenen** als jouw kind JIA heeft. Het helpt de algemene conditie te behouden en spieren sterker en flexibeler te maken. Dit zal helpen om schade aan gewrichten te voorkomen, en verbetert beweging, coördinatie, vertrouwen en kwaliteit van leven.

Een fysiotherapeut kan een oefenprogramma opstellen dat past bij de behoeften van jouw kind. Naarmate de artritis onder controle komt en je algemene conditie verbetert, kan je/jouw kind de oefeningen langzaam moeilijker of zwaarder maken.



Fysiotherapie voor JIA

Fysiotherapeuten werken samen met kinderen en hun gezinnen (en soms met scholen en sportcoaches) om samen een plan te ontwikkelen. Dit doen ze om:

- **fysieke functies te verbeteren** (beweeglijkheid, handigheid, kracht, uithoudingsvermogen)
- jouw kind en familie te ondersteunen om **revalidatieoefeningen als normale routine in te bouwen**
- jullie te ondersteunen met kennis en het **leren omgaan met pijn**
- jouw kind te helpen toe te werken naar zinvolle **en passende lichamelijke activiteiten** (bijvoorbeeld sport of andere fysieke hobby's)
- advies, begeleiding of preventiestrategieën te geven om toekomstige (sport) **blessures te voorkomen of verminderen**
- jouw kind **vertrouwen** op te laten bouwen in de eigen lichamelijke mogelijkheden
- jouw kind te helpen bij het oplossen van problemen met bewegen en om **grip te krijgen op moeilijke situaties** hierbij

Fysiotherapie speelt een belangrijke rol bij het onder controle krijgen van de symptomen van JIA en kan jouw kind helpen de activiteiten te doen die jouw kind graag doet.



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday