

# કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા

## કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા વિશે

સંધિવા ઘણીવાર વૃદ્ધ લોકો સાથે સંકળાયેલા છે, પરંતુ તે **બાળકોને પણ અસર કરી શકે છે**. બાળપણના સંધિવાના મોટા ભાગના પ્રકારને જુવેનાઇલ આઇડિયોપેથિક આર્થરાઇટિસ (JIA) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. JIA એક અથવા વધુ સાંધામાં સોજો, કડતર અને દુખાવાનું કારણ બને છે.

કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા માટે વિવિધ પ્રકારના ટ્રિગર્સ છે અને કેટલીકવાર ટ્રિગર અજાણ હોય છે. કેટલાક બાળકો માટે, **કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા** સમય જતાં મટી જાય છે, પરંતુ વિવિધ શાખાકીય ટીમના સારા સંચાલન સાથે કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા ધરાવતા મોટાભાગના યુવાનો સામાન્ય જીવન જીવી શકે છે. જો તમને/તમારા બાળકને તેમના **૧૬મા જન્મદિવસ પહેલાં, છ અઠવાડિયાથી વધુ સમય સુધી** ચાલતા બળતરા સંધિવાનું નિદાન થયું હોય, તેને કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા કહેવામાં આવે છે. તે સામાન્ય રીતે **૨-૬ અને ૧૨-૧૪ વર્ષની વય** વચ્ચે થાય છે, અને છોકરીઓમાં તે સહેજ વધુ સામાન્ય છે.



## કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા લગભગ ૧૦૦૦ માંથી ૧ બાળકોને અસર કરે છે

### કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા ના લક્ષણો

કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવાના ઘણા જુદા જુદા પેટા પ્રકારો છે અને તેમની વચ્ચે લક્ષણો અલગ અલગ હોય છે. તમે/તમારા બાળકને કયો પેટા પ્રકાર છે તે જાણવાથી ડોક્ટરની ટીમ શ્રેષ્ઠ સારવાર આપવામાં મદદ કરે છે.

જો તમને/તમારા બાળકને બે અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમય સુધી આમાંથી કોઈ પણ લક્ષણો હોય તો તમારે ડોક્ટરને મળવું જોઈએ:

- દુખાવો, સોજો અથવા સાંધામાં જકડામણ, ખાસ કરીને સવારે
- પીઠનો દુખાવો જે ખાસ કરીને સવારે વધુ ખરાબ હોય છે
- સાંધા(ઓ) કે જે સ્પર્શ કરવા માટે ગરમ હોય છે
- વધારો થાક
- તાવ જે પાછો આવતો રહે છે
- એક બાજુ લંઘાવું પરંતુ કોઈ ઈજા નથી

વહેલા કોઈને કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા નું નિદાન થાય તેટલું સારું. આ એટલા માટે છે કે લક્ષણોમાં સુધારો કરવા અને તમામ પ્રવૃત્તિઓ પર પાછા ફરવા માટે અસરકારક સારવાર શરૂ કરી શકાય છે.



### કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા સાથેની કસરત

**કસરત ચાલુ રાખવી જરૂરી છે** જો તમને/તમારા બાળકને કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા છે. તે શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવામાં અને સ્નાયુઓને મજબૂત અને વધુ લચીક બનાવવામાં મદદ કરશે. આ સાંધાને થતા નુકસાનને રોકવામાં, હલનચલન, સંકલન, આત્મવિશ્વાસ અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં મદદ કરશે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારી/તમારા બાળકની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ કસરત યોજના બનાવશે. જેમ જેમ સંધિવા નિયંત્રિત અને સામાન્ય બને છે ફિટનેસ સુધરે છે, તમે/તમારું બાળક ધીમે ધીમે કસરતને વધુ સખત બનાવવાનું શરૂ કરી શકો છો.



### કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા માટે ફિઝિયોથેરાપી

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ બાળકો અને તેમના પરિવારો (અને કેટલીકવાર શાળાઓ અને સ્પોર્ટ્સ ટીમો સાથે) સાથે મળીને યોજના તૈયાર કરવા માટે કામ કરે છે:

- શારીરિક કાર્યમાં સુધારો (ગતિશીલતા, દક્ષતા, શક્તિ, સહનશક્તિ)
- તમને અને તમારા પરિવારને **પુનર્વસન કસરતો**ને સામાન્ય દિનચર્યામાં અમલમાં મૂકવા માટે ટેકો આપો
- દુખાવાની પરિસ્થિતિમાં સમજ અને કુશળતાને સમર્થન આપે છે
- તમને/તમારા બાળકને પ્રવૃત્તિ સંબંધિત અર્થપૂર્ણ જીવન **લક્ષ્યો તરફ કામ** કરવામાં મદદ કરો (દા.ત. સ્પોર્ટ્સ અથવા અન્ય શારીરિક શોખ)
- શારીરિક (સ્પોર્ટ્સ) ઈજાને ટાળવા અથવા ઘટાડવા માટે **સલાહ, માર્ગદર્શન** અથવા **નિવારણ ની સલાહ**
- તમે/તમારા બાળકનો તેમની પોતાની શારીરિક ક્ષમતાઓમાં **વિશ્વાસ કેળવો**
- ઊભી થતી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓને ઉકેલવામાં અને તેનું **સંચાલન** કરવામાં મદદ કરો

ફિઝિયોથેરાપી કિશોર આઇડિયોપેથિક સંધિવા ના લક્ષણોના સંચાલનમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે અને તમને/તમારા બાળકને તમને ગમે તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં મદદ કરશે.



World  
PT Day  
2023

૮ સપ્ટેમ્બર



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday