

# LASTENREUMA

## Lastenreuma

Tulehduksellinen nivelsairaus yhdistetään usein vanhoihin ihmisiin, mutta sitä **esiintyy myös lapsilla**. Useimmat lapsuusiän tulehdukselliset nivelsairaudet tunnetaan lastenreumana (juveniili idiopaattinen artriitti). Se aiheuttaa turvotusta, tulehdusta ja kipua yhdessä tai useammassa nivelessä.

Lastenreumalla on useita aiheuttajia ja joskus aiheuttaja on tuntematon. Joillakin lapsilla lastenreuma voi lieventyä ajan myötä, ja hyvällä moniammatillisen tiimin hoidolla **useimmat lastenreumaa sairastavat nuoret voivat elää normaalia elämää**.

Lasten reumaksi kutsutaan **alle 16-vuotiaalla** todettua niveltulehdusta, joka **kestää yli kuusi viikkoa**. Se ilmenee yleensä **2-6 ja 12-14 -ikävuosien välissä** ja se on hieman yleisempää tytöillä.



## LASTENREUMAA ESIINTYY NOIN YHDELLÄ LAPSELLA TUHANNESTA.

### Lastenreuman oireet

Lastenreumassa on useita alatyyppejä, joiden oireet vaihtelevat keskenään. Alatyypin tunnistaminen auttaa lääketieteellistä tiimiä hoidon valinnassa ja toteutuksessa.

Lapsi tulee viedä lääkäriin, jos hänellä ilmenee seuraavia oireita muutamaa viikkoa pidempään:

- **yksi tai useampi kipeä, turvonnut tai jäykkä nivel**, erityisesti aamuisin
- **selkäkipu**, joka on kovempi erityisesti aamuisin
- yksi tai useampi **nivel, joka tuntuu lämpimältä**
- lisääntynyt **väsytys**
- toistuva **kuume**
- **ontumista**, vaikka ei ole tullut vammaa

Tehokkaan hoidon aloittamiseksi on parempi, mitä aiemmassa vaiheessa lastenreuma diagnosoidaan. Näin oireet helpottuvat ja normaaleihin aktiviteetteihin palaaminen nopeutuu.



### Liikunta ja lastenreuma

**Liikunnan jatkaminen on tärkeää**, jos lapsella on lastenreuma. Se auttaa ylläpitämään yleiskuntoa ja tekee lihaksista vahvempia ja joustavampia. Tämä auttaa ehkäisemään nivelvaurioita, parantaa liikkeitä, koordinaatiota, itseluottamusta ja elämänlaatua.

**Fysioterapeutti laatii lapsen tarpeisiin sopivan harjoitus suunnitelman**. Kun niveltulehdus saadaan hallintaan ja yleiskunto paranee, lapsi voi vähitellen harjoitella enemmän.



### Fysioterapia ja lastenreuma

Fysioterapeutit työskentelevät lasten ja heidän perheidensä (joskus myös koulujen ja urheiluvallmentajien) kanssa kehittääkseen yhdessä suunnitelman, joka:

- **parantaa fyysistä toimintaa** (liikkuvuutta, ketteryyttä, voimaa, kestävyyttä)
- tukee lasta ja perhettä **kuntoutusharjoitusten sisällyttämisessä** osaksi normaaleja rutiineja
- tukee **kivunhallinnan** tietoja ja taitoja
- auttaa lasta merkityksellisten, **aktiivisuuden liittyvien elämäntavoitteiden** saavuttamisessa (esim. urheilu tai muut fyysiset harrastukset)
- tarjoaa neuvoja, ohjausta tai **ennaltaehkäisykeinoja** tuki- ja liikuntaelinten (urheilu) **vammojen välttämiseksi** tai vähentämiseksi
- kasvattaa lapsen **luottamusta** omiin fyysisiin kykyihinsä
- auttaa ratkaisemaan ongelmia ja **hallitsemaan** mahdollisesti syntyviä **vaikeita tilanteita**

**Fysioterapialla on tärkeä rooli lastenreuman oireiden hoidossa ja se mahdollistaa lapselle mielekkäisiin asioihin osallistumisen.**



**World  
PT Day  
2023**

**8. SYYSKUUTA**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)