

JUVENILNÍ IDIOPATICKÁ ARTRITIDA

O JIA

Artritida je často spojována se staršími lidmi, ale **může postihnout i děti**. Většina typů dětské artritidy je známá jako juvenilní idiopatická artritida (JIA). JIA způsobuje otok, zánět a bolest v jednom nebo ve více kloubech.

Existuje celá řada spouštěčů pro JIA a někdy je spouštěč neznámý. U některých dětí se JIA časem dostane do remise, ale při dobrém vedení multidisciplinárního týmu může **většina mladých lidí s JIA vést normální život**.

Pokud je u vás/vašeho dítěte diagnostikována zánětlivá artritida **trvajíc déle než šest týdnů před 16. rokem**, nazývá se to JIA. Nejčastěji se vyskytuje ve věku **2-6 a 12-14 let** a je o něco častější u dívek.



JIA POSTIHUJE PŘIBLIŽNĚ 1 Z 1000 DĚTÍ

Příznaky JIA

Existuje několik různých podtypů JIA a symptomy se mezi nimi liší. Vědět, jaký podtyp máte vy/vaše dítě, pomáhá lékařskému týmu poskytnout nejlepší léčbu.

Měli byste navštívit lékaře, pokud máte vy/vaše dítě některý z těchto příznaků déle než několik týdnů:

- **bolestivý, oteklý nebo ztuhlý kloub(y)**, zejména ráno
- **bolest zad**, která je zvláště horší ráno
- **kloub(y)**, který je **teplý** na dotek
- **zvýšená únava**
- **horečka**, která se neustále vrací
- **kulhání**, ale bez zranění

Čím dříve je někomu diagnostikována JIA, tím lépe. To proto, aby mohla být zahájena účinná léčba ke zlepšení symptomů a návratu ke všem aktivitám.



Cvičení s JIA

Pokud máte vy/vaše dítě JIA, je **důležité pokračovat ve cvičení**. Pomůže vám udržet celkovou kondici a svaly budou silnější a pružnější. To pomůže předejít poškození kloubů, zlepšit pohyblivost, koordinaci, sebevědomí a kvalitu života.

Fyzioterapeut vám sestaví cvičební plán, který bude vyhovovat potřebám vás/vašeho dítěte. Jakmile se artritida dostane pod kontrolu a celková kondice se zlepší, můžete vy/vaše dítě pomalu začít ztěžovat cvičení.



Fyzioterapie pro JIA

Fyzioterapeuti spolupracují s dětmi a jejich rodinami (a někdy se školami a sportovními trenéry), aby společně vytvořili plán jak:

- **zlepšit fyzické funkce** (pohyblivost, obratnost, sílu, vytrvalost)
- podporovat vás a vaši rodinu při **zavádění rehabilitačních cvičení** do běžné rutiny
- podporovat znalosti a dovednosti **v léčbě bolesti**
- pomoci vám/vašemu dítěti dosáhnout smysluplných životních **cílů souvisejících s pohybovou aktivitou** (např. sport nebo jiné fyzické koníčky)
- poskytovat **rady nebo prevenci** k zamezení nebo snížení budoucích muskuloskeletálních (sportovních) zranění
- budovat **důvěru** vás/vašeho dítěte ve vlastní fyzické schopnosti
- pomáhat řešit problémy a **zvládat obtížné situace**, které mohou nastat

Fyzioterapie hraje důležitou roli při zvládnutí příznaků JIA a pomůže vám/vašemu dítěti dělat činnosti, které rádi děláte.



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday