

幼年特发性关节炎

关于幼年特发性关节炎

关节炎通常与老年人有关，但它也可能影响儿童。大多数类型的儿童关节炎被称为幼年特发性关节炎 (JIA)。幼年特发性关节炎会导致一个或多个关节肿胀、发炎和疼痛。

幼年特发性关节炎有多种触发因素，有时触发因素未知。对于一些儿童来说，幼年特发性关节炎会随着时间的推移而缓解，但在多学科医疗团队的良好管理下，大多数患有幼年特发性关节炎的年轻人可以过上正常的生活。

如果您/您的孩子在16岁生日之前被诊断出患有炎症性关节炎，持续超过六周，则称为幼年特发性关节炎。它最常见于2-6岁和12-14岁之间，在女孩中略多见。



幼年特发性关节炎影响大约1000名儿童中的1名

幼年特发性关节炎的症状

幼年特发性关节炎有几种不同的亚型，症状因人而异。了解你/你的孩子有哪种亚型有助于医疗团队提供最好的治疗。

如果您/您的孩子出现以下任何症状超过数周，您应该去看医生：

- 关节疼痛、肿胀或僵硬，尤其是在早晨
- 背痛，尤其在早上特别严重
- 触感关节发热
- 疲劳增加
- 发烧且不断复发
- 跛行但没有受伤

越早被诊断出患有幼年特发性关节炎越好，这样就可以开始有效的治疗以改善症状并恢复所有活动。



幼年特发性关节炎与运动

如果您/您的孩子患有幼年特发性关节炎，继续运动很重要。这将有助于保持整体健康，使肌肉更强壮、更灵活。这将有助于防止关节损伤，改善活动、协调、信心和生活质量。

物理治疗师可以制定适合您/您孩子需要的运动计划。随着关节炎得到控制，一般健康状况得到改善，你/你的孩子可以慢慢开始做强度更高的运动。



幼年特发性关节炎的物理治疗

物理治疗师与儿童及其家人（有时是学校和体育教练）合作，共同制定计划，以：

- 改善身体机能（活动能力、灵活性、力量、耐力）
- 支持您和您的家人将康复运动纳入正常的日常生活
- 指导疼痛管理的知识和技能
- 帮助您/您的孩子努力实现与活动相关的有意义的生活目标（例如运动或其他体育爱好）
- 提供建议、指引或预防策略，以避免或减少未来的肌肉骨骼（运动）损伤
- 建立您/您的孩子对自己身体能力的信心
- 帮助解决问题和管理可能出现的困难情况

物理治疗在管理幼年特发性关节炎症状方面起着重要作用，可以帮助您/您的孩子做您喜欢做的活动。



World
PT Day
2023

9月8日



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday