JUVENILE IDIOPATHIC ARTHRITIS

Tentang JIA

Artritis sering diasosiasikan dengan kaum lanjut usia, namun **kondisi ini juga dapat menyerang anak-anak**. Tipe artritis yang menyerang anak-anak disebut dengan Juvenile Idiopathic Arthritis (JIA). JIA menyebabkan bengkak, inflamasi atau peradangan dan nyeri pada persendian.

Terdapat beberapa pemicu terjadinya JIA, namun kadang pemicunya juga tidak diketahui. Pada beberapa anak, kondisi JIA berkurang atau menurun seiring dengan berjalannya waktu, tapi dengan adanya tata laksana yang baik dari multidisiplin, **anak dengan JIA dapat menjalani hidup normal**.

Apabila anak Anda terdiagnosa dengan artritis, **yang dirasakan lebih dari 6 minggu, sebelum usia 16 tahun**, kondisi ini disebut JIA. Umum terjadi pada **2-6 tahun dan 12-14 tahun** dan penderita anak perempuan lebih banyak dibanding anak laki-laki.

SEKITAR 1 DARI 1000 ANAK TERKENA JIA

Gejala JIA

Terdapat beberapa subtipe dari JIA dan gejala yang bervariasi. Perlu diketahui subtipe dari JIA yang dialami untuk bisa mendapatkan pengobatan yang tepat.

Anda perlu memeriksakan kondisi anak Anda ke dokter apabila merasakan gejala-gejala dibawah ini selama lebih dari beberapa minggu:

- **nyeri, bengkak dan kaku persendian,** khususnya di pagi hari.
- **nyeri pinggang** yang memburuk di pagi hari.
- **Sensasi hangat** pada **persendian**
- **Kelelahan** yang bertambah parah
- **Demam** berulang kali
- **Kelemahan atau pincang** namun tidak terjadi cedera/jatuh

Semakin cepat terdeteksi adanya JIA, akan semakin baik, sehingga pengobatan yang efektif bisa segera diberikan dan semakin cepat kembali ke aktivitas sehari-harinya.

Latihan denga kondisi JIA

Penting untuk tetap melakukan latihan ketika anak Anda mengidap JIA. Latihan membantu mempertahankan kebugaran fisik, kekuatan otot dan fleksibilitas. Latihan dapat mengurangi risiko kerusakan sendi, meningkatkan mobilitas, koordinasi, kepercayaan diri dan kualitas hidup.

Fisioterapis akan membuat program latihan yang sesuai untuk kebutuhan anak Anda. Ketika kondisi artritis sudah terkontrol dengan obat dan kebugaran fisik anak meningkat, intensitas latihan anak Anda dapat ditingkatkan secara bertahap.

Fisioterapi untuk JIA

Fisioterapis akan berkolaborasi dengan anak itu sendiri dan keluarganya (terkadang dengan sekolah atau guru olahraga) untuk bersama mengembangkan program latian dengan tujuan:

- **Meningkatkan fungsional** (mobilitas, ketangkasan, kekuatan dan daya tahan)
- menjadikan **program latihan rehabilitasi** bagian dari rutinitas sehari-hari
- **edukasi tata laksana nyeri**
- membantu anak Anda **mencapai goals saat beraktivitas** (seperti olahraga dan menjalani
- edukasi mengenai **risiko cedera dan tindakan preventif yang bisa dilakukan**
- membangun **kepercayaan diri** pada anak
- membantu cara **menyelesaikan masalah dan tata laksana kondisi** yang dapat terjadi di kemudian hari.

Fisioterapi memegang peran penting dalam tata laksana gejala JIA dan dapat membantu anak Anda untuk kembali melakukan aktivitas sehari-harinya.

World PT Day 2023

8 SEPTEMBER

World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday