

# JUVENIELE IDIOPATISCHE ARTRITIS

## Over JIA

Artritis wordt vaak geassocieerd met oudere mensen, maar het kan **ook kinderen treffen**. De meeste vormen van artritis bij kinderen zijn bekend als juveniele idiopathische artritis (JIA). JIA veroorzaakt zwelling, ontsteking en pijn in één of meer gewrichten.

Er zijn verschillende oorzaken voor JIA en soms is de oorzaak onbekend. Bij sommige kinderen zwakt JIA na verloop van tijd weer af, maar met een goede behandeling door een multidisciplinair team kunnen de **meeste jongeren met JIA een normaal leven leiden**.

Als bij jou/je kind **voor de 16e verjaardag** inflammatoire artritis wordt vastgesteld die langer **dan zes weken aanhoudt**, dan heet het JIA. Het komt meestal voor **tussen 2-6 en 12-14 jaar** en komt iets vaker voor bij meisjes.



## JIA TREFT ONGEVEER 1 OP 1000 KINDEREN

### Symptomen van JIA

Er zijn verschillende subtypen van JIA en de symptomen verschillen ertussen. Weten welk subtype het is, helpt het medische team om de beste behandeling te geven.

Ga naar de dokter als het kind langer dan een paar weken last heeft van een van deze symptomen:

- **pijnlijke, gezwollen of stijve gewrichten**, vooral 's ochtends
- **rugpijn** die vooral 's ochtends erger is
- **gewrichten die warm** aanvoelen
- toegenomen **vermoeidheid**
- **koorts** die steeds terugkeert
- **mank** lopen zonder letsel

Hoe eerder de diagnose JIA wordt gesteld, hoe beter. Dan kan een effectieve behandeling worden gestart om de symptomen te verbeteren en alle activiteiten weer op te pakken.



### Bewegen met JIA

**Het is belangrijk om te blijven bewegen** als je JIA hebt. Het helpt om de algemene conditie op peil te houden en de spieren sterker en flexibeler te maken. Dit helpt schade aan gewrichten te voorkomen en verbetert de beweging, coördinatie, zelfvertrouwen en levenskwaliteit.

**Een kinesitherapeut stelt een oefenplan op dat past bij de behoeften van jou/je kind.** Naarmate de artritis onder controle komt en de algemene conditie verbetert, kan het kind de oefeningen langzaam zwaarder gaan maken.



### Kinesitherapie voor JIA

Kinesitherapeuten werken samen met kinderen en hun familie (en soms met scholen en sportcoaches) om een plan op te stellen om:

- de **fysieke functies te verbeteren** (mobiliteit, beweeglijkheid, kracht, uithouding)
- jou en je familie te ondersteunen bij het **implementeren van revalidatieoefeningen** in een normale routine
- kennis en vaardigheden op het gebied van **pijnbestrijding** te ondersteunen
- jou/je kind te helpen zinvolle **levensdoelen** te bereiken die gerelateerd zijn aan **activiteit** (bv sport of andere fysieke hobby's)
- advies, begeleiding of preventiestrategieën te bieden om **toekomstige letsels** (sport) te **voorkomen of te verminderen**
- het **vertrouwen** van jou/je kind in de eigen fysieke mogelijkheden op te bouwen
- te helpen bij problemen oplossen en omgaan met **moeilijke situaties** die zich kunnen voordoen

**Kinesitherapie speelt een belangrijke rol in de behandeling van de symptomen van JIA en zal jou/je kind helpen om de activiteiten te doen die je graag doet.**



**World  
PT Day  
2023**

**8 SEPTEMBER**