

Information om barn med reumatisk ledsjukdom till personal inom barnomsorgen

Reumatisk ledsjukdom hos förskolebarn

I Sverige finns drygt 2000 barn med reumatisk ledsjukdom. Juvenil Idiopatisk Artrit (JIA) är den vanligaste sjukdomen och varje år insjuknar ca 200 barn. Många insjuknar redan i 0 - 4 årsåldern. JIA är en autoimmun sjukdom, vilket innebär att immunförsvaret angriper kroppens egna vävnader. Vid JIA är det vanligast med ledinflammationer där stelhet, svullnad och smärta ingår som symptom, men även sen- och muskelinflammation kan förekomma.

Sjukdomen går ofta i skov med omväxlande bra och sämre perioder. Det krävs vanligen läkemedel för att dämpa inflammationerna. Den inflammatoriska processen som pågår i kroppen kan ge symptom som morgonstelhet, svullnad, ökad uttröttbarhet, smärta och generell trötthet. Hos barnet kan det uttryckas som humörsvingningar, grinighet, dålig aptit och inaktivitet.

Rörelse och aktivitet

Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för hälsa och välbefinnande. Forskning har visat att fysisk aktivitet inverkar gynnsamt på barn med JIA och är inte skadligt för lederna. Barn med JIA har inte alltid samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. Det är därför viktigt att det skapas möjligheter för deltagande och aktivitet under dagen. Sjukdomens karaktär med stora variationer under dagen och över tid, gör att aktiviteter ibland behöver anpassas.

Goda råd/ Att tänka på

- Vid längre promenader, ta med en extra vagn eller skrida. Gör många stopp längs vägen. Låt det mindre barnet prova springcykel. Låt det äldre barnet åka sparkcykel eller cykla. Det är bättre att barnet orkar leka när man väl är framme i skogen eller på lekplatsen.
- Använd gärna stadiga kängor och skor i största möjliga utsträckning om barnet har problem med fötterna - minimera användandet av gummistövlar.
- Vid sämre perioder uppmuntra ändå barnet till självständighet vid såväl av- och påklädning som i matsituationen, låt dem om möjligt klättra upp på skötbord och i matstol själva.
- En bra stol med fotstöd underlättar sittande aktiviteter.
- Många barn med besvär i sina händer blir hjälpta av anpassade grepp på t. ex matbestick, pennor och sax.
- Vid samling på golvet se till att barnet har möjlighet att luta ryggen mot en vägg och kanske sitta på en hög kudde.

- Efter vila kan barnet bli stelt, varför långsamt uppvaknande och lättare rörelselekar kan vara bra.
- Självklart bör barnet delta i rörelse/gymnastik/ rytmik tillsammans med de övriga barnen. Klokt är att inte lägga detta direkt på morgonen eller direkt efter vila.
- För mer konkreta råd och tips om rörelser för att barnet ska fungera i gruppen, ta kontakt med ansvarig sjukgymnast/fysioterapeut.

Smärta

Smärta kan vara ett stort problem och hindra deltagande i lek och rörelse. Erfarenhet visar att rörelse och aktivitet lindrar och avleder upplevelse av smärta. Det är därför angeläget att alla barn ges möjlighet att delta på sina egna villkor. Visa förståelse för sjukdomen och lyhördhet inför dagsformen. Trots att barnet ibland har svårt att röra sig, hittar ofta barnet egna, goda strategier för att delta.

Att uppmuntra till ökad grad av rörelse och lek är angeläget, då förståelse och delaktighet skapar god självkänsla hos barnet.

Regelbunden medicinering lindrar. En del barn kväver medicin även mitt på dagen, varför ni som personal ibland ombeds hjälpa till med det.

Kontaktperson
.....
Telefon