

Information till idrottslärare som undervisar barn och ungdomar med reumatisk sjukdom

Reumatisk ledsjukdom hos barn och ungdomar

I Sverige finns drygt 2000 barn med reumatisk ledsjukdom. Juvenil Idiopatisk Artrit (JIA) är den vanligaste sjukdomen och varje år insjuknar ca 200 barn och ungdomar. Detta kan jämföras med barndiabetes, där ca 400 barn insjuknar varje år. JIA är en autoimmun sjukdom, vilket innebär att immunförsvaret angriper kroppens egna vävnader. Vid JIA är det vanligast med ledinflammationer där ofta 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 uttrötthet, smärta och generell trötthet. För många barn och ungdomar påverkar detta tillvaron under skoldagen, och de behöver lära sig att sjukdomens karaktär kan ställa krav på dosering av fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet och rörelse

Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för vår hälsa och välbefinnande. Forskning har visat att fysisk aktivitet inverkar gynnsamt på barn och ungdomar med JIA och är inte skadligt för lederna. Det är därför viktigt att det skapas möjligheter för deltagande och aktivitet på idrottslektionerna. Elever med JIA har inte alltid samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. Sjukdomens karaktär med stora variationer över tid gör att den fysiska aktiviteten kan behövas anpassas därefter.

För att underlätta deltagande/närvaro i skolidrotten är följande bra att tänka på för dig som lärare

- Lägg gärna idrottslektionerna senare på förmiddagen eller på eftermiddagen.
- Förbered eleven med månads eller terminsplanering
- Lång uppvärmning, speciellt viktigt med tanke på stelhet och smärta
- Variera belastning och intensitet i de olika momenten. Hitta gärna alternativ till löpning. Använd till exempel olika tyngd och storlek på bollar och utnyttja möjligheten att utföra specifika övningar som sit-ups och armhävningar på olika sätt.

Smärta

Smärta kan vara ett stort problem och hindra deltagande i skolidrotten. I dag är det väl känt att fysisk aktivitet lindrar smärta. Det är därför angeläget att alla barn och ungdomar ges möjlighet att delta på sina egna villkor, exempel på detta kan vara att hitta egna strategier att hantera smärta och detta kan ske i samverkan med elev, idrottslärare och sjukgymnast.

Det är viktigt att visa förståelse för sjukdomen och lyhördhet inför dagsformen.

Att coacha och ge support till ökad grad av fysisk aktivitet är därför angeläget. Förståelse och delaktighet skapar god självkänsla och bidrar till att delta i skolidrotten på lika villkor.

Betyg

Vid betygsättning; starta dialog tidigt om målen för ämnet och vad som krävs för att uppnå ett visst betyg.

Erfarenhet visar att betygsättning i idrott är komplicerat. Elever med JIA har inte alltid samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. Explosivitet och hastighet är två motoriska färdigheter som kan påverkas negativt av sjukdomen.

Idrottslärarens insats för att öka den fysiska aktiviteten är en viktig del i att förbättra hälsa och livskvalitet för barn och ungdomar med reumatisk sjukdom.

För mera information om anpassning av undervisning se

www.spsm.se

Sjukgymnast/ Fysioterapeut

.....

Telefon:.....