

Lekaktiviteter för barn med Juvenil Idiopatisk Artrit – Tips och råd till föräldrar

Lek

Att genomföra ett träningsprogram är oftast svårt för barn. Istället kan olika lekaktiviteter utföras för att bevara och träna styrka och rörlighet.

Artrit (ledinflammation)

När ett barn har artrit kan barnets lekaktiviteter påverkas vilket kan bero på olika orsaker: Smärta, stelhet, dåligt självförtroende, nedsatt sinnesstämning, förälders oro eller överbeskydd.

Lek är viktigt!

Det är kul med lek och leken hjälper ditt barn att utveckla förmågor, vara aktiv, distrahera smärta och öka självförtroende

Låt ditt barn vara så aktivt som möjligt vid påklädning och i matsituationer!

Förslag på lekaktiviteter

- Lek med lera/Play doh
- Måla och rita, gärna med lite tjockare kritor
- Lek i sandlådan
- Lek med bollar och klossar
- Baka t.ex. bullar
- Lek i vatten med badsvamp
- Bygga med klossar, DUPLO, LEGO
- Rörelselekar
- Enkla hinderbanor
- Balans på streck
- Springcykel

Utarbetad av Svenskt Nätverk inom Barnreumatologi; Fysioterapi/arbetsterapi. Reviderad 2016.