

Information till dig som Idrottslärare (eller Idrottsledare) till barn och ungdom som har Reumatisk ledsjukdom

I Sverige finns drygt 2000 barn med reumatisk ledsjukdom där juvenil idiopatisk artrit (JIA) är den vanligaste diagnosen där det varje år insjuknar ca 200 barn och ungdomar. 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 i skov med omväxlande bra och sämre perioder. Det krävs ofta 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 ställer stora krav på dosering av fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet och rörelse

Forskning visar att fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för vår hälsa och välbefinnande. Studier har visat att fysisk aktivitet inverkar gynnsamt på barn och ungdomar med JIA och inte leder till en försämring av sjukdomen. 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 behöver 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
- Vid betygsättning; starta dialog tidigt om målen för ämnet och vad som krävs för att uppnå ett visst betyg
- Lång uppvärmning, speciellt viktigt med tanke på stelhet och smärta
- Variera belastning och intensitet i de olika momenten. 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 fysioterapeut.

Det är viktigt att visa förståelse för sjukdomen och lyhörighet 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

Erfarenhet visar att betygssättning 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.

Idrottslärares 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 kan det finnas tips på www.spsm.se