

Information till förskolepersonal; Reumatisk ledsjukdom hos förskolebarn

I Sverige finns drygt 2000 barn med reumatisk ledsjukdom där juvenil idiopatisk artrit (JIA) är den vanligaste diagnosen. 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 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. Hos det lilla barnet kan det uttryckas som humörsvängningar, grinighet, dålig aptit och inaktivitet.

Rörelse och aktivitet

Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för hälsa och välbefinnande. Studier har visat att fysisk aktivitet inverkar gynnsamt på barn med JIA och inte leder till försämring av sjukdomen. 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 skrinna. Gör många stopp längs vägen. 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. Gör barnet delaktig vid blöjbyte och låt dem om möjligt klättra upp på skötbordet själv.
- 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.
- 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 långsam uppvakning 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 vilan. För mera konkreta råd och tips om rörelser för att barnet ska fungera i gruppen, ta kontakt med ansvarig fysioterapeut.