

GENERALIDADES DE LA ARTRITIS IDIOPÁTICA JUVENIL

La artritis es una enfermedad física que causa dolor y afecta a la movilidad de las personas. Aparte de las limitaciones físicas de distinto grado que puede causar la artritis, normalmente los niños son capaces de disfrutar y participar en todos los aspectos de la vida y se les debe animar a ello. La mayoría de los síntomas físicos de la artritis juvenil se pueden tratar con medicación y otras terapias, pero es importante comprender que los efectos de la enfermedad pueden variar enormemente a lo largo de la semana o incluso durante el día.

Entendiendo las implicaciones de la artritis serás capaz de ayudar al niño a tener confianza y desarrollar las destrezas necesarias para la vida.

La artritis idiopática juvenil no tiene causa conocida, pero es diferente de la del adulto. Existen distintos tipos que afectan de distinta manera en cada caso y no se puede predecir como afectará a cada niño. Los principales efectos de la artritis son las articulaciones dolorosas, inflamadas y/o rígidas. Las articulaciones pueden ser más grandes o “deformes” y esto puede ser más visible en los pies, rodillas y manos. Además de esto los niños con artritis pueden cansarse fácilmente o encontrar que algunas actividades les causan fatiga. Normalmente el tratamiento suele mantener los síntomas bajo control, pero un niño puede experimentar dolor y rigidez en ciertos momentos o cuando los problemas brotan. Los síntomas de la artritis no son siempre visibles.

Movilidad: a menudo, la rigidez puede afectar a la marcha y esto a veces puede hacer que el niño sea más lento. Las articulaciones pueden estar rígidas, sobre todo por las mañanas. El dolor y la rigidez en las articulaciones pueden hacer que tenga más dificultades para moverse por el entorno o se mueve más lentamente que otros niños. Las escaleras pueden ser un problema. Llevar a cabo un programa de ejercicios es importante para mantener la movilidad.

Función manual: si la muñeca o los dedos están afectados, esto puede causar problemas en la función de la mano. Un niño puede tener dificultades con la escritura, manejar las herramientas del aula o para realizar tareas físicas como ir solo al wc o abrocharse los botones. A la hora de escribir y dibujar el bolígrafo o lápiz más grueso facilita el agarre y hace que no se tengan que forzar tanto las articulaciones. Para cortar con tijeras es recomendable apoyar bien los codos en la mesa y usar tijeras bien afiladas para cortar más fácilmente. Cuando empiezan a escribir más contenido, utilizar un ordenador puede ser una buena opción.

Dolor: el dolor puede hacer que el niño sea irritable, esté cansado o reducir la concentración, especialmente al final del día. No sirve de ayuda forzar o presionar al niño al final del día o durante un mal día. Es importante ser conscientes de cómo se puede estar sintiendo el niño. Muchos niños, especialmente los más jóvenes, no se quejan de dolor y pueden negarlo cuando se les pregunta si les duele. A menudo hay pistas que nos pueden indicar que el niño está teniendo dolor: pueden parecer menos felices, cansados, retraídos, evitan unirse a o jugar con sus compañeros, o pueden cambiar la forma de moverse o comportarse.

Ejercicio y educación física: es importante que los niños participen en juegos de equipo, pero a veces la enfermedad no les deja participar plenamente. Esto puede ser porque lo encuentran doloroso, porque la movilidad está reducida o porque puede ser malo para las articulaciones. Algo importante a tener en cuenta cuando se practica cualquier deporte es la seguridad, tener cuidado con las articulaciones. Algunas actividades físicas pueden adaptarse para evitar la sobrecarga de las articulaciones. Los deportes de impacto como el fútbol o correr pueden no ser los más adecuados para los niños con artritis pero es importante el consejo del médico. La natación suele ser algo

seguro para la mayoría de niños con artritis, pero es importante que la temperatura sea cálida para que no cojan frío.

Recomendaciones generales:

- Respetar el dolor. Parar cuando sea necesario y descansar.
- Evitar permanecer en una misma posición durante un periodo de tiempo prolongado.
- La posición debe ser estable y con una buena postura. Evitar siempre posiciones que puedan producir deformidad. Las articulaciones se suelen deformar cuando están en flexión, por ello es mejor mantener las articulaciones extendidas. Puede resultar molesto estar sentada en el suelo con las piernas cruzadas.
- Mantener alineados los segmentos corporales. Evitar asientos bajos. El respaldo y los asientos tienen que ser firmes. Cuando se esté sentado los pies deben estar siempre apoyados en el suelo o sobre un banquillo.
- Evitar coger objetos que requieran un fuerte agarre.
- Hay que tener en cuenta que a veces estar en un entorno con mucho frío o calor puede resultar incómodo y doloroso.

Páginas web de interés:

<http://www.amapar.org/artritisjuvenil.html>

<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/children/parents/special/bone/925.printerview.html>

Guía para jugar/juegos:

www.una.ac.cr/mhsalud/documents/JugandocontraAIJ_002.pdf

<http://www.arthritiscare.org.uk/LivingwithArthritis/Youngpeople>