



REUMANUORET LIKKUMAAN -HANKE

Tähän materiaaliin on koottu vinkkejä ja tietoa valmentajille, liikunnanohjaajille ja -opettajille tueksi lastenreumaa ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien lasten ja nuorten huomioimiseen liikuntatilanteissa.

Jotta jokaisella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus liikkua itselleen mielekällä tavalla.

Lapsen tai nuoren huomiominen liikuntatilanteissa

- Oireet ja suhtautuminen omaan sairauteen voivat vaihdella. Jotkut eivät halua erottua joukosta, toiset toivovat, että erityistarpeet huomioitaisiin yksilöllisemmin. Keskustelkaa yhdessä lapsen/nuoren toiveista.
- Luomalla avoimen ja turvallisen ilmapiirin mahdollistat sen, että lapsi/nuori uskaltaa kertoa, jos jokin on vialla. Lapsi/nuori voi esimerkiksi kokea, että kivuista kertominen ja sivuun jääminen tulkitaan laiskuudeksi.
- Jos lapsi/nuori kertoo kivusta, älä vähättele, vaan keskustelkaa yhdessä vaihtoehtoisista osallistumistavoista. Kivut ovat yksilöllisiä, eikä niiden taustalla aina ole diagnoosia.
- Kannustamalla ja kehumalla vahvistat lapsen/nuoren liikuntamotivaatiota ja uskoa omaan kykyihän.

Liikunnan soveltaminen

- Lähes kaikkia lajeja voidaan soveltaa, jos oireet sitä edellyttävät. Soveltamisessa vain mielikuvitus on rajana: esimerkiksi liikettä, ympäristöä, välineitä tai sääntöjä muokkamalla osallistumisesta voidaan tehdä mielekkäämpää.
- Jos lapsi tai nuori ei pysty osallistumaan liikuen, hänelle voidaan miettiä jokin muu rooli, kuten tuomari, apuvalmentaja tai kannustaja.
- Vaikka liikkumista ja harjoittelua olisi tarpeen soveltaa tai rajoittaa, on tärkeää, että lapsi/nuori saisi toimia yhdessä muun ryhmän kanssa.
- Aina soveltaminen ei ole tarpeen. Monet lastenreumaa sairastavatkin voivat osallistua ja liikkua normaalisti.



Mikä lastenreuma on?

Lastenreuma, juveniili idiopaattinen artriitti (JIA), on pitkäaikainen sairaus, joka puhkeaa tuntemattomasta syystä alle 16-vuotiaana. Lastenreumassa yksi tai useampi nivel tulehtuu pitkäaikaisesti. Taudin vaikeus ja oireet ovat yksilöllisiä ja tyypillistä on oireiden ailahtelevuus. Aktiivisen tulehduksen oireita voivat olla esimerkiksi kipu, arkuus, jäykkyys, turvotus ja väsymys. Joskus oireet voivat pysyä poissa pitkiäkin aikoja.

Lapsilla ja nuorilla voi esiintyä myös muita tuki- ja liikuntaelimestön oireita, jotka eivät liity mihinkään sairauteen.

Lastenreuma ja liikunta

Sairaus ei aina näy päällepäin. Kehittyneen lääkehoidon ansiosta lastenreumaa sairastavat voivat usein liikkua ja harrastaa kuten ikätoverinsakin, ellei lääkäri ole määrännyt liikuntakieltoa.

Monipuolinen liikunta on tärkeää reumaa sairastavan lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Iloiset, yhteiset liikuntahetket ikätovereiden kanssa kehittävät

vuorovaikutustaitoja ja luovat yhteenkuuluvuuden tunteen.

Lapsella/nuorella voi kuitenkin olla nivel tulehdus ja -kipuja, jotka hankaloittavat liikkumista. On hyvä muistaa, että liikkuminen ei pahenna sairautta ja toisinaan liikunta voi jopa lievittää kipuja. Sairauden ollessa aktiivinen etenkin tärähdyksiä ja kontaktilajeja on syytä välttää ja liikkua kevyemmin, kun taas sairauden rauhallisessa vaiheessa voi liikkua monipuolisemmin kipujen sallimissa rajoissa. Kivut koetaankin usein suurimpana esteenä liikunnan harrastamiselle, vaikka lapsi tai nuori haluaisikin osallistua. Tällöin on hyvä keksiä vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja osallistua oireiden edellyttämällä tavalla.

Vuorovaikutus kodin kanssa on tärkeää.

Reumanuoret liikkumaan -hanke kannustaa ohjaajia, lasta/nuorta ja perhettä keskustelemaan avoimesti asioista, joita tässäkin materiaalissa on nostettu esille.