

Barnagigt

Upplýsingar fyrir starfsfólk skóla



Barnagigt er langvinnur sjúkdómur í ónæmiskerfinu sem veldur liðbólgu hjá börnum og unglingum. Helstu einkenni barnagigtar eru verkir í liðum, stífleiki, bólga og almenn þreyta. Til eru nokkrar tegundir barnagigtar en stundum leggst sjúkdómurinn einnig á innri líffæri eða húð.

Falin einkenni

Börn með barnagigt kvarta sjaldan um verki. Stundum er eina vísbendingin um verki eða vanlíðan að barnið ráði ekki við ákveðin verkefni. Oft reynir barnið að hunska einkenni sín til að geta tekið þátt í leikjum og öðrum athöfnum með vinum sínum. Barnið getur til dæmis átt erfitt með vissar hreyfingar, virst klaufskt, verið lengi að klæða sig og hættara við að detta. Undirliggjandi vanlíðan getur birst sem píringur og reiði, erfiðleikar við einbeitingu, depurð og félagsleg einangrun.

Hreyfing og virkni

Mikilvægt er að barn með barnagigt fái tækifæri til að taka þátt í öllu því sem börnin gera í skólanum yfir daginn. Sjúkdómurinn veldur oft miklum einkennum fyrst á morgnana, svo sem verkjum og stírðleika, sem dregur oft úr þegar líður á daginn. Morgunstírðleiki og verkir geta valdið því að barn eigi erfitt með að mæta á réttum tíma í skóla. Af sömu ástæðu er mikilvægt að íþróttatímar séu helst ekki skipulagðir snemma dags. Kuldi veldur stundum auknum einkennum frá liðum. Útisund er sumum mjög erfitt, sérstaklega að vetri til.

Samvinna milli heimilis og skóla er nauðsynleg þar sem barnið þarf á skilningi og stuðningi frá umhverfinu að halda. Barnagigt hefur yfirleitt ekki afgerandi áhrif á skólasókn. Verði fjarvera frá skóla veruleg er nauðsynlegt að hafa samband við foreldra.

Einkenni barnagigtar geta legið niðri um tíma og jafnvel horfið en síðan aukist aftur. Því þarf að aðlaga virkni og hreyfingu að því. Líkamleg hreyfing er mikilvæg til að viðhalda heilbrigði og almennri vellíðan og það á ekki síður við um barn með barnagigt. Hreyfing veldur ekki versnun sjúkdómsins þó taka þurfi tillit til getu barnsins hverju sinni. Við íþróttaiðkun í skóla er mikilvægt að hlusta á barnið og sýna því skilning.

Sé þörf á frekari ráðgjöf getur verið gott fyrir íþróttakennara að ráðfæra sig við sjúkrapjálfa barnsins, að fengnu samþykki foreldra.



Gott að hafa í huga

- Líkamsstaða barns með barnagigt er mikilvæg og því þarf að huga vel að hæð stóls og stöðu borðs. Sumum hentar best að sitja í miðri stofunni til að minnka álag á háls og hnakka.
- Langar setur geta valdið stirðleika og eymslum. Þess vegna getur verið gott fyrir barnið að standa upp og hreyfa sig í kennslustundum.
- Hjálpartæki á borð við gripgúmmí á blýant eða tölva geta verið nauðsynleg vegna verkja og stirðleika í höndum og fingrum.
- Sum börn með barnagigt þurfa tvöfalt sett af bókum svo þau þurfi ekki að bera þungar töskur milli skóla og heimilis.
- Hugsa þarf að stundaskrá. Börn með barnagigt eiga oft erfitt með að vera í íþróttatímum snemma morguns. Þess vegna er heppilegra að hafa þá tíma síðar um daginn.
- Taka þarf tillit til þess að sum börn með barnagigt þurfa aukinn tíma til að komast á milli staða á skólatíma.

Frekari upplýsingar

Barnagigtarteymi Barnaspítala Hringins, netfang barnagigt@landspitali.is.