

Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów (MIZS)

TEORIA I ĆWICZENIA



Spis treści

Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, MIZS (arthritis chronica juvenilis)	5
Opis jednostki chorobowej	5
Przykłady ćwiczeń	13
Ćwiczenie nr 1. Poprawa ruchomości i czucia głębokiego stawu kolanowego – przykład nr 1	13
Ćwiczenie nr 2. Poprawa ruchomości i czucia głębokiego stawu kolanowego – przykład nr 2	15
Ćwiczenie nr 3. Poprawa działania mięśni głębokich i skośnych brzucha	16
Ćwiczenie nr 4. Rozciągnięcie torebki stawowej stawu biodrowego	17
Ćwiczenie nr 5. Rozciągnięcie mięśni tylnych uda oraz mięśni pośladkowych	18
Ćwiczenie nr 6. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda	19
Ćwiczenie nr 7. Poprawa ruchomości stawów kręgosłupa	20
Ćwiczenie nr 8. Poprawa rotacji w kręgosłupie oraz w stawie biodrowym	21
Ćwiczenie nr 9. Uzyskanie przyrostu mięśniowego, profilaktyka zaników mięśni ...	23
Ćwiczenie nr 10. Rozciąganie przedniej grupy mięśni uda	24
Ćwiczenie nr 11. Poprawa siły i elastyczności mięśni kończyn dolnych – przykład nr 1	26
Ćwiczenie nr 12. Poprawa siły i elastyczności mięśni kończyn dolnych – przykład nr 2	28
Ćwiczenie nr 13. Ćwiczenie stawu kolanowego	29
Ćwiczenie nr 14. Poprawa ruchomości w stawach kończyn górnych	31
Ćwiczenie nr 15. Wzmocnienie koncentrycznych mięśni brzucha	32
Ćwiczenie nr 16. Poprawa czucia głębokiego, uruchomienie działania mięśnia prostownika grzbietu	34
Ćwiczenie nr 17. Poprawa ruchomości klatki piersiowej, wzmocnienie mięśni grzbietu, poprawa czucia głębokiego	35
Ćwiczenie nr 18. Uruchomienie i zaangażowanie mięśni klatki piersiowej, w tym mięśni piersiowych	36
Ćwiczenie nr 19. Zaangażowanie mięśni klatki piersiowej, w tym mięśni piersiowych	38
Ćwiczenie nr 20. Zaangażowanie i rozciągnięcie mięśni piersiowych większych i mniejszych	40

Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, MIZS (arthritis chronica juvenilis)

Opis jednostki chorobowej

Jest to przewlekła, postępująca, immunologicznie zależna układowa choroba tkanki łącznej, charakteryzująca się nieswoistym zapaleniem wielu symetrycznych stawów, zmianami pozastawowymi i powikłaniami narządowymi. Rozpoczyna się przed 16 rokiem życia. Chorobę można określić jako zapalenie stawów o charakterze przewlekłym, powodujące różnego stopnia utrwalone zmiany w układzie ruchu. Prowadzi ona do całkowitego unieruchomienia stawu i inwalidztwa dziecka.

Wyróżnia się 3 typy początku choroby:

- uogólniony (*systemic*) – przebiegający ze stanami gorączkowymi, niezależnie od liczby zajętych stawów,
- wielostawowy – z zajęciem więcej niż 4 stawów,
- skąpostawowy (*pauciarticular*) – z zajęciem mniej niż 4 stawów.

Postać uogólniona MIZS, inaczej choroba Stilla

- **Objawy kliniczne:** Początek choroby jest ostry, towarzyszy mu gorączka, wysypka plamisto-grudkowa o różowym zabarwieniu pojawiająca się i zanikająca jednocześnie z narastaniem i opadaniem gorączki. Może występować rumień wielopostaciowy oraz powiększenie węzłów chłonnych i śledziona, rzadziej powiększenie wątroby. Dochodzi również do zapalenia mięśnia sercowego i osierdzia, zapalenia opłucnej i otrzewnej. Stan ogólny chorych bywa bardzo ciężki. Objawy ze strony stawów początkowo mogą nie występować wcale lub są słabo wyrażone. Stopniowo może dojść do zapalenia wielostawowego, głównie stawów kolanowych, nadgarstkowych, śródrečno-paliczkowych i śródstopno-palcowych oraz skokowych. Zapaleniu stawów mogą towarzyszyć stany zapalne pochewek ścięgnistych. U niektórych dzieci dochodzi także do rozległej destrukcji kości, zahamowania wzrostu czy niedorozwoju żuchwy.
- **Przebieg:** Występujące naprzemiennie nawracające zaostrzenia oraz okresy remisji. U niektórych dzieci remisja bywa wieloletnia.

- **Rozpoznanie** wymaga zróżnicowania z innymi chorobami zakaźnymi wieku dziecięcego, posocznicą oraz chorobami układu krwiotwórczego.
- **Leczenie:** polega na podaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych, a w przypadku braku poprawy – glikokortykosteroidów oraz leków immunosupresyjnych.

Postać wielostawowa MIZS

- **Objawy kliniczne:** Choroba występuje głównie u dziewczynek pomiędzy 8 a 10 rokiem życia. Początek jest powolny, towarzyszą mu objawy zmniejszenia masy ciała, gorączka. Zmiany w stawach dotyczą szczególnie stawów kolanowych, biodrowych, nadgarstków, rąk i stóp, a także stawów szyjnego odcinka kręgosłupa. Często dochodzi do zahamowania wzrostu u pacjentów.
- **Leczenie:** jak przy MPZS z zajęciem niewielu stawów.

MIZS z zajęciem niewielu stawów

- **Objawy kliniczne:** Powyższa postać choroby występuje u około 25% chorych, szczególnie u chłopców. Proces zapalny obejmuje początkowo 1–4 stawów, najczęściej kończyn dolnych.
- **Leczenie** jest podobne do leczenia RZS u dorosłych. Niezmiernie ważną rzeczą jest leczenie usprawniające.
- **Leczenie operacyjne** wymaga szczególnej ostrożności ze względu na możliwość uszkodzenia chrząstki wzrostowej i naczyń rosnących nasad kostnych.

Epidemiologia MIZS:

- najczęstsza zapalna układowa choroba tkanki łącznej w wieku rozwojowym,
- może występować w każdym wieku (również niemowlęcym),
- występuje dwukrotnie częściej u dziewczynek niż u chłopców.

Etiologia MIZS:

- w większości przypadków etiologia idiopatyczna (nieznana),
- uwarunkowania genetyczne,
- czynniki środowiskowe,
- płeć (częściej kobiety),
- obniżona tolerancja na infekcje.

Zmiany stawowe:

- pierwotne zmiany zapalne lokalizują się w błonie maziowej i warstwie podwyściółkowej,
- nacieki komórkowe (gł. limfocyty i makrofagi),
- neoangiogeneza i zwłóknienie warstwy podwyściółkowej błony maziowej (luźna tkanka łączna z licznymi naczyniami krwionośnymi),
- łuszcza stawowa – przerośnięta błona maziowa, która rozrasta się, niszcząc chrząstkę i kość w okolicy okołostawowej,
- zmiany nieodwracalne.

Objawy ogólne (trwają dłużej niż 6 tygodni):

- gorączka,
- ubytek masy ciała,
- uczucie zmęczenia,
- brak apetytu,
- zapalenie stawów.

Objawy zapalenia stawów:

- obrzęk, który może być spowodowany zapaleniem tkanek miękkich okołostawowych lub obecnością wysięku w obrębie jamy stawu, jak też przerostem błony maziowej;
- ograniczenie ruchomości;
- ból przy wykonywaniu ruchów biernych i czynnych;
- wzmożone ocieplenie:
 - stawy nie są zaczerwienione,
 - sztywność poranna trwająca dłużej niż 1 h (bez stosowania leków przeciwbólowych),
 - zapalenie stawów jest symetryczne i wielostanowe (więcej niż 5 stawów):
 - często obejmuje nadgarstek, stawy śródrečno-paliczkowe i międzypaliczkowe bliższe rąk, stawy śródstopno-paliczkowe stóp, kręgosłup szyjny,