

# ESPONDILOARTRITE AXIAL

A **Espondiloartrite Axial** (EpA) é um tipo de espondiloartrite - uma artrite que afeta mais **comumente a coluna vertebral**. A EpA é uma condição inflamatória que afeta principalmente os ossos, articulações e ligamentos da coluna vertebral e pelve, provocando dor, inchaço e rigidez. Ela também pode causar dor nos tendões, inflamação dos olhos (uveíte) e sintomas em outras articulações distantes da coluna vertebral. Um subtipo comum de EpA é a espondilite anquilosante (EA). A EpA e a EA começam geralmente na adolescência tardia ou início dos 20 anos, sendo igualmente comuns em homens e mulheres.

## Sintomas da EpA

A dor na pelve e nas costas são os principais sintomas da Espondiloartrite Axial (EpA). Ela afeta principalmente os locais onde os tendões e/ou ligamentos se inserem nos ossos. A região mais comumente afetada são as articulações sacroilíacas. Outros sintomas e sinais da EpA incluem:

- Dor e rigidez na **região lombar**, nádegas, meio das costas ou pescoço.
- Dor e rigidez que geralmente **pioram à noite** ou após repouso prolongado.
- Dor e rigidez que **melhoram com a atividade**.
- **Dor e inchaço nas articulações dos membros**, que podem ocorrer em lados diferentes e podem mudar de localização.
- **Inchaço** nos dedos das mãos e/ou dos pés.
- **Acordar à noite** com sintomas, especialmente na segunda metade da noite.



- Sintomas que melhoram significativamente com **medicamentos anti-inflamatórios**, como ibuprofeno.
- Dor recorrente **nos tendões**, como tendão de Aquiles, cotovelo de tenista, tendinopatia patelar (joelho) e fascite plantar (dor na base do calcanhar).
- **Diminuição da capacidade** de realizar atividades diárias, incluindo trabalho, tarefas domésticas e recreativas.
- **Fadiga** ou cansaço.
- Outros **órgãos também podem ser afetados** pela inflamação, incluindo os olhos (uveíte), a pele (psoríase) e o sistema digestivo (doença de Crohn, colite ulcerativa e doença inflamatória intestinal).

## O papel da fisioterapia

Pessoas com Espondiloartrite Axial (EpA) **devem ser encaminhadas a um fisioterapeuta** para iniciar um programa de exercícios individualizado e estruturado, que deve incluir:

- **Exercícios de mobilidade** da coluna vertebral e outras articulações, incluindo alongamentos e exercícios posturais.
- Exercícios de **fortalecimento** muscular.
- **Respiração** profunda.
- Exercícios **aeróbicos**.

Um fisioterapeuta também fornecerá orientações sobre:

- **Educação** sobre a condição clínica.
- Como **fazer autogerenciamento**.
- Estratégias práticas de **enfrentamento da dor**.
- **Controle** de atividades.
- Reintegração ao **trabalho** e atividades **sociais**.
- Suporte para adoção de **comportamentos saudáveis**.
- Manejo das **comorbidades comuns** - dor nos tendões, osteoporose.



## Prescrição de exercício

A prescrição de um plano de exercícios específicos, adaptado às suas necessidades, pode ajudar a manter a flexibilidade da coluna vertebral, flexibilidade corporal e reduzir a dor. Mesmo quando você estiver com dor, continuar a se exercitar em níveis adequados traz benefícios significativos.

## Por que fazer exercícios com Espondiloartrite Axial (EpA)?

Além da medicação, o exercício regular é importante no tratamento da EpA. O exercício irá:

- Ajudá-lo a continuar se **movimentando**.
- Ajudá-lo na realização das atividades **importantes**.
- **Reduzir a dor** e a rigidez.
- **Fortalecer** os músculos e articulações.
- Melhorar a **saúde cardiopulmonar**.
- Ajudá-lo a gerenciar a **fadiga e o sono**.



Os fisioterapeutas desempenham um papel importante em ajudar as pessoas com Espondiloartrite Axial (EpA) a gerenciar a dor e manter a participação nas atividades do trabalho, casa e lazer.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2023

8 DE SETEMBRO