

AKSIJALNI SPONDILOARTRITIS

Aksijalni spondiloartritis (aksijalni SpA) je vrsta spondiloartritisa – to je artritis koji **najčešće zahvaća kralježnicu**. Aksijalni SpA je upalno stanje koje u glavnom zahvaća kosti, zglobove i ligamente kralježnice i zdjelice, vodeći do boli, oticanja i ukočenosti. On može uzrokovati i bol u tetivama, upale oka (uveitis) i simptome u drugim zglobovima udaljenim od kralježnice. Uobičajena pojavnost aksijalnog SpA je ankilozantni spondilitis (AS)

Aksijalni SpA i AS obično počinju u kasnim mladim godinama ili ranim 20im, on je jednako uobičajen kod muškaraca i žena.

Simptomi aksijalnog SpA

Bol u zdjelici i leđima su glavni simptomi aksijalnog SpA. On naročito zahvaća mjesta gdje se tetive i/ili ligamenti pripajaju za kost. Najčešće zahvaćena područja su sakroilijakalni zglobovi. Drugi simptomi i znaci aksijalnog SpA uključuju:

- Bol i ukočenost u **donjem dijelu leđa**, stražnjici, srednjem dijelu leđa ili vratu
- Bol i ukočenost se tipično **pogoršavaju noću** ili nakon produženog odmora
- Bol i ukočenost koji se **poboljšavaju s aktivnošću**
- **Bol u zglobovima i otekline u udovima** što može biti na različitim stranama i pomicati se ukolo
- **Otekline** na prstima ruku i/ili nogu
- **Buđenje noću** sa simptomima, naročito u drugom dijelu noći



- Simptomi koji se značajno **poboljšavaju uz protuupalne lijekove** kao što je ibuprofen
- **Bol u tetivama** koja se vraća, na pr. Bol u Achilovoj tetivi, teniski lakat, tendinopatija patele (koljena kapica), plantarni fascitis (bol na bazi pete)
- **Smanjena sposobnost** za svakodnevne aktivnosti uključujući posao, kuću i rekreacijske interese
- **Zamaranje** ili umor
- **Mogu biti zahvaćeni i drugi organi** uz prisutnu upalu, uključujući oči (uveitis), kožu (psorijaza) i probavni sistem (Crohn-ova bolest, ulcerativni kolitis i bolest iritabilnih crijeva)

Uloga fizioterapije

Osobe s aksijalnim SpA bi trebali biti **upućeni fizioterapeutu** kako bi počeli s individualiziranim, strukturiranim programom vježbi, što bi trebalo uključivati:

- Vježbe **pokretljivosti zglobova** kralježnice i drugih zglobova, uključujući vježbe istezanja i posturalne vježbe

Fizioterapeut će dati savjet za:

- **Edukaciju** o stanju
- Kako **sami upravljati**
- Praktične strategije za **savladavanje boli**
- **Usporavanje** aktivnosti

- Vježbe **jačanja** mišića
- Duboko **disanje**
- **Aerobne** vježbe

- Reintegraciju na **posao i društvene** aktivnosti
- Podršku za usvajanje **zdravog ponašanja**
- Nošenje s uobičajenim **komorbiditetima** – bol u tetivama, osteoporoza



Propisane vježbe

Specifičan plan propisanih vježbi koji je napravljen za vas može pomoći da održite fleksibilnost kralježnice i smanjiti bol. Čak i kada imate bol, nastavak vježbanja na razini koja vama odgovara ima značajne koristi.

Zašto vježbati s aksijalnim SpA

Kao dodatak lijekovima, redovito vježbanje je važno u upravljanju aksijalnim SpA. Vježbe će:

- Pomoći vam da se nastavite **kretati**
- Pomoći vam da radite stvari koje su vam **važne**
- **Smanjiti bol** i ukočenost
- **Ojačati** mišiće i zglobove
- Poboljšati **srce i pluća**
- Pomoći u nošenju sa **zamorom i spavanjem**



Fizioterapeuti igraju značajnu ulogu u pomaganju osobama s aksijalnim SpA da upravljaju bolom i održe sudjelovanje u svakodnim poslovnim, kućnim i rekreativnim aktivnostima.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. SEPTEMBAR