

# AXIAL SPONDYLOARTRITIS

**Axial Spondyloarthritis** (Axial SpA) adalah tipe spondyloarthritis, ini merupakan tipe artritis yang paling umum terjadi pada tulang belakang. Axial SpA adalah kondisi peradangan yang menyerang tulang, sendi dan ligament pada tulang belakang dan panggul (pelvis), hal ini akan menyebabkan nyeri, bengkak dan kekakuan. Kondisi ini juga dapat menyebabkan nyeri pada tendon, inflamasi pada mata (uveitis), bahkan pada persediaan selain tulang belakang. Kondisi umum yang terjadi dari axial SpA adalah ankylosing spondylitis (AS).

Axial SpA dan AS biasanya terjadi di usia remaja atau awal usia 20-an. Kondisi ini bisa terjadi pada laki-laki dan perempuan.

## Gejala dari axial SpA

Nyeri pada panggul (pelvis) dan tulang punggung adalah gejala utama pada axial SpA. Secara khusus gejala nyeri muncul pada persambungan ligamen dengan tulang. Area atau regio yang paling umum terserang adalah persendian sakroiliaka (sacroiliac joint). Gejala lain dari SpA adalah:

- nyeri dan kaku pada area pinggang bawah, bokong dan punggung tengah atau leher
- nyeri dan kaku memberat di malam hari atau setelah istirahat lama
- nyeri dan kaku yang membaik seiring dengan melakukan aktivitas
- nyeri sendi dan bengkak pada ekstremitas, bisa di kedua sisi dan berpindah tempat
- bengkak pada jari-jari tangan dan/atau kaki
- **terbangun di malam hari** seiring dengan munculnya gejala, terutama di pertengahan malam



- **gejala yang membaik** dengan **obat-obatan anti-inflamatory** seperti ibuprofen
- **nyeri tendon berulang**, seperti tendon achilles, tennis elbow, patella tendinopathy, plantar fasciitis (nyeri pada tumit kaki).
- **Penurunan kemampuan fungsional** untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan rumah, pekerjaan di kantor dan lingkungan
- **Kelelahan**
- **Organ lain juga dapat terpengaruh**, dengan adanya peradangan yang masih akut, seperti pada mata (uveitis), kulit (psoriasis) dan sistem pencernaan (Crohn's disease, ulcerative colitis dan iritasi usus besar)

## Peran fisioterapi

Pasien dengan axial SpA perlu **dirujuk ke fisioterapi** untuk bisa memulai program latihan yang terstruktur dan khusus. Program latihan yang diberikan termasuk:

- Latihan mobilitas untuk **mobilitas sendi** tulang belakang dan persendian lainnya, seperti peregangan dan latihan postural
- Latihan **penguatan otot**

Fisioteraps juga akan memberikan edukasi mengenai:

- **kondisi yang dialami**
- cara untuk **melakukan aktivitas secara mandiri**
- **mengatasi nyeri**
- cara melakukan **aktivitas** sehari-hari
- Latihan **pernapasan dalam** (deep breathing exercise)
- Latihan **aerobik**
- kembali ke **aktivitas pekerjaan dan lingkungan**
- pemilihan **gaya hidup sehat**
- manajemen kondisi **komorbid** – nyeri tendon dan osteoporosis



## Program Latihan

Program latihan yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien dapat membantu menjaga fleksibilitas tulang belakang, tubuh dan mengurangi nyeri. Walaupun nyeri tetap ada, namun latihan yang dilakukan sesuai dengan level toleransi tetap memberikan manfaat yang signifikan.

## Mengapa berlatih dengan kondisi Axial SpA

Selain obat-obatan, latihan rutin penting dilakukan sebagai bentuk manajemen kondisi SpA. Latihan akan:

- membantu Anda untuk tetap bergerak
- membantu Anda untuk dapat melakukan **aktivitas yang dasar dan penting**
- **mengurangi nyeri** dan kekakuan
- **menguatkan** otot dan persendian
- **meningkatkan fungsi jantung dan paru**
- mengatasi rasa kelelahan dan mengatur pola tidur



**Fisioterapis memegang peran penting dalam membantu pasien RA untuk menangani nyeri dan mempertahankan aktivitas fungsional dasar serta keterlibatan dalam pekerjaan kantor, rumah dan lingkungan.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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



World  
PT Day  
2023

8 SEPTEMBER