

SPONDILARTRITA AXIALĂ

Spondilartrita axială (SpA axială) este un tip de spondilartrită – respectiv o artrită care **afectează cel mai adesea coloana vertebrală**.

SpA axială este o afecțiune inflamatorie care afectează în principal oasele, articulațiile și ligamentele coloanei vertebrale și ale pelvisului, având drept consecință durerea, inflamația și rigiditatea. Poate cauza și durere la nivelul tendonului, inflamații oculare (uveită) și simptome ale altor articulații, altele decât cele ale coloanei vertebrale. Una dintre formele SpA axiale este spondilita anchilozantă (SA). SpA axială și SA debutează de obicei la sfârșitul adolescenței sau în jurul vârstei de 20 de ani și sunt la fel de comune la femei și la bărbați.

Simptome ale SpA axiale

Cele mai comune simptome ale SpA axiale sunt durerile în zona pelvină și de spate. Afectează în principal zonele în care tendoanele și/sau ligamentele se atașază de os. Cel mai adesea, regiunea afectată este articulația sacroiliacă. Alte simptome și semne ale SpA axiale includ:

- durerea și rigiditatea la nivelul **zonei lombare**, a feselor, a zonei toracale sau cervicale
- durerea și rigiditatea **se înrăutățesc noaptea** sau după o odihnă prelungită
- durerea și rigiditatea **se îmbunătățesc după activitate fizică**
- **durerea articulară și edemul la nivelul membrelor**, care pot fi localizate în zone diferite și pot migra
- **edemul** la nivelul degetelor de la mâini și/sau picioare
- **trezitul pe parcursul nopții** cu simptome, în special în a doua jumătate a nopții



- simptome care se îmbunătățesc semnificativ **după administrarea medicamentelor anti-inflamatorii**, precum ibuprofenul
- **durere** recurentă **la nivelul tendoanelor**, de exemplu tendinopatie Ahileană, epicondilită laterală (durere în zona cotului), tendinopatie patelară (durere de genunchi), fasciită plantară (durere de călcâi)
- **abilitate scăzută** de a efectua activitățile zilnice de la locul de muncă, sau activități casnice și recreative
- **epuizare** sau oboseală
- inflamații recurente ale **organelor care pot fi afectate**, inclusiv ochii (uveită), pielea (psoriazis) și sistemul digestiv (Boala Crohn, colită ulcerosă și sindromul intestinului iritabil)

Rolul fizioterapiei

Persoanele care suferă de SpA axială ar trebui îndrumate către un fizioterapeut pentru a li se crea un program de exerciții individualizat, structurat, care să includă:

- exerciții pentru **mobilitatea** coloanei vertebrale și a **altor articulații**, inclusiv stretching și exerciții posturale
- exerciții de **creștere a forței musculare**
- exerciții de **respirație profundă**
- exerciții **aerobice**

De asemenea, fizioterapeutul poate furniza sfaturi privitor la:

- **educația** despre afecțiune
- cum să **gestionați singur/ă afecțiunea**
- strategii practice de **gestionare a durerii**
- **dozarea** activității fizice
- reintegrarea în activitățile **de la locul de muncă și în cele sociale**
- susținerea adoptării unor **obiceiuri sănătoase**
- gestionarea **comorbidităților** comune – tendinopatie, osteoporoză



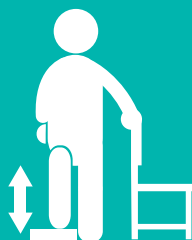
Exerciții recomandate

Se recomandă un plan de exerciții, creat special pentru ca dvs. să vă puteți menține flexibilitatea coloanei vertebrale, a întregului corp și să reduceți durerea. Chiar și atunci când vă confrunțați cu durere, veți constata beneficii semnificative prin păstrarea unui nivel optim de activitate fizică.

De ce să efectuați exerciții dacă suferiți de SpA axială

Este important să continuați să desfășurați exerciții pentru a gestiona SpA axială, chiar dacă urmați un tratament medicamentos. Activitatea fizică vă va:

- ajuta să vă păstrați **mobilitatea**
- ajuta să desfășurați activitățile **importante**
- **reduce durerea** și rigiditatea
- **crește forța musculară** și stabilitatea articulațiilor
- îmbunătățește funcția **cardiacă și pulmonară**
- ajuta la gestionarea **oboselii și a somnului**



Fizioterapeuții joacă un rol important în sprijinirea persoanelor cu SpA axială să gestioneze durerea și cu gestionarea durerii și menținerea implicării în activitățile de la locul de muncă, de acasă, precum și în activitățile recreative.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRIE