

AXIÁLNÍ SPONDYLOARTRIDITA

Axiální spondyloartritida (axiální SpA) je druh spondyloartrózy – to je artritida, která **nejčastěji postihuje páteř**. Axiální SpA je zánětlivý stav, který postihuje především kosti, klouby a vazy páteře a pánve, což vede k bolesti, otoku a ztuhlosti. Může také způsobit bolest šlach, zánět oka (uveitidu) a příznaky v jiných kloubech mimo páteř. Běžnou podskupinou axiální SpA je ankylozující spondylitida (AS) neboli Bechtěrevova nemoc.

Axiální SpA a AS obvykle začínají v pozdním věku nebo okolo 20let věku, jsou stejně časté u mužů i žen.

Příznaky axiální SpA

Bolest v pánvi a zádech jsou hlavní příznaky axiální SpA. Postihuje zejména místa, kde se šlachy a/nebo vazy spojují s kostí. Nejčastěji postiženou oblastí jsou sakroiliakální klouby. Mezi další příznaky axiální SpA patří:

- bolest a ztuhlost v **dolní části zad**, hýždí, střední části zad nebo krku
- bolest a ztuhlost obvykle **zhoršující se v noci** nebo po delším odpočinku
- bolest a ztuhlost, která se **zlepšuje s aktivitou**
- **bolest kloubů a otoky končetin**, které mohou být na různých stranách a mohou se měnit
- **otoky** prstů na ruce a/nebo na nohou
- **noční probuzení** se symptomy, zejména v druhé polovině noci



- příznaky, které se významně **zlepšují při užívání protizánětlivých léků**, jako je ibuprofen
- opakující se **bolesti šlach**, např. bolest Achillovy šlachy, tenisový loket, tendinopatie česky, plantární fascitida (bolest spodní části paty)
- **snížená schopnost** vykonávat každodenní činnosti včetně práce, domova a volnočasových aktivit
- **únava** nebo vyčerpání
- při probíhajícím zánětu mohou být **postiženy i další orgány**, včetně očí (uveitida), kůže (lupénka) a trávicího systému (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida a onemocnění dráždivého tračníku)

Role fyzioterapie

Lidé s axiální SpA by měli být **odesláni k fyzioterapeutovi**, aby zahájili individuální cvičební program, který by měl zahrnovat:

- cvičení pro **udržení hybnosti páteře** a dalších kloubů, včetně protahovacích a posturálních cvičení
- cvičení na **posílení svalů**
- **dechová** cvičení
- **aerobní** cvičení

Fyzioterapeut vám také pomůže:

- **poradí** vám s vašimi příznaky
- poradí vám, jak si můžete **sami pomoci**
- ukáže vám praktické strategie **zvládnutí bolesti**
- řekne vám jakou **aktivitu můžete dělat**
- pomůže vám se začlenění do **práce a společenských aktivit**
- s podporou ve **změně životního stylu**
- s léčbou **běžných komorbidních stavů** – bolesti šlach, osteoporóza



Předepsané cvičení

Konkrétní předepsaný cvičební plán, který je vám připravený na míru, vám může pomoci udržet pohyblivost páteře, pohyblivost celého těla a snížit bolest. I když máte bolesti, pokračování ve cvičení na úrovních, které zvládáte, má svoje výhody.

Kdy cvičit s axiální SpA

Kromě léků je v léčbě axiální SpA důležitý pravidelný pohyb. Cvičení vám:

- pomůže zůstat **v pohybu**
- pomůže dělat věci, které jsou pro vás **důležité**
- **sníží bolest** a ztuhlost
- **posílí** svaly a klouby
- zlepší činnost **srdce a plic**
- pomůže zvládat **únavu a spánek**



Fyzioterapeuti mají **důležitou roli při pomáhání lidem s axiální SpA. Pomáhají jim zvládat bolest a udržení každodenních pracovních, domácích a rekreačních aktivit.**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. ZÁŘÍ