

SPONDILOARTRITE ASSIALE

La Spondiloartrite Assiale (SpA assiale) è un tipo di spondiloartrite, ovvero un'artrite che colpisce principalmente la colonna vertebrale. La SpA assiale è una condizione infiammatoria che coinvolge principalmente ossa, articolazioni e legamenti della colonna vertebrale e del bacino, causando dolore, gonfiore e rigidità. Può anche provocare dolore ai tendini, infiammazione dell'occhio (uveite) e sintomi in altre articolazioni al di fuori della colonna vertebrale. Un sottogruppo comune della SpA assiale è la spondilite anchilosante (SA).

La SpA assiale e la SA di solito iniziano alla fine dell'adolescenza o nei primi 20 anni di vita, ed è comune sia nei maschi che nelle femmine.

Sintomi della SpA assiale

Dolore a livello di bacino e schiena sono i principali sintomi della SpA assiale. Colpisce in particolare i punti in cui i tendini e/o i legamenti si inseriscono sulle ossa. La regione più comunemente interessata è quella delle articolazioni sacroiliache. Altri sintomi e segni della SpA assiale includono:

- dolore e rigidità nella parte **bassa della schiena**, nelle natiche, nella parte centrale della schiena o nel collo
- dolore e rigidità solitamente **peggiori di notte** o dopo un lungo riposo
- dolore e rigidità che **migliorano con l'attività**
- **dolore e gonfiore alle articolazioni degli arti**, che possono interessare diversi lati e possono spostarsi
- **gonfiore** delle dita di mani e/o dei piedi
- **svegliarsi di notte con sintomi**, soprattutto nella seconda metà della notte



- sintomi che **migliorano significativamente con farmaci antinfiammatori** come l'ibuprofene
- **dolore tendineo** ricorrente, ad esempio dolore al tendine d'Achille, gomito del tennista, tendinopatia della rotula (ginocchio), fascite plantare (dolore alla base del tallone)
- **diminuita capacità** di svolgere attività quotidiane, compreso il lavoro, le attività domestiche e ricreative
- **fatica** o stanchezza
- anche altri **organi possono essere interessati** da infiammazione persistente, tra cui gli occhi (uveite), la pelle (psoriasi) e il sistema digestivo (morbo di Crohn, colite ulcerosa e malattia infiammatoria intestinale)

Il ruolo della fisioterapia

Le persone con SpA assiale dovrebbero essere indirizzate a un fisioterapista per avviare un programma di esercizi individualizzato e strutturato, che dovrebbe includere:

- esercizi di **mobilità** spinale e delle altre **articolazioni**, compresi gli esercizi di stretching e posturali
- esercizi di **rinforzo** muscolare
- **respirazione** profonda
- esercizio **aerobico**

Un fisioterapista fornirà anche consigli su:

- **educazione** riguardo la condizione
- come **gestire autonomamente** la situazione
- strategie pratiche per **affrontare il dolore**
- **dosare** le attività in modo adeguato
- reintegrazione al **lavoro e alle attività sociali**
- supporto per adottare **comportamenti sani**
- la gestione di **condizioni** comunemente compresenti, come il dolore tendineo e l'osteoporosi



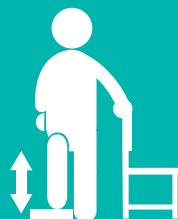
Esercizio prescritto

Un piano di esercizio specifico prescritto su misura può aiutare a mantenere la flessibilità spinale, la flessibilità dell'intero corpo e ridurre il dolore. Anche quando hai dolore, continuare ad esercitarti a livelli adatti a te porta significativi benefici.

Perché fare esercizio con la SpA assiale

Oltre alla terapia farmacologica, l'esercizio regolare è importante nella gestione della SpA assiale. L'esercizio ti aiuterà a:

- mantenerti in **movimento**
- svolgere le attività **importanti** per te
- **ridurre il dolore** e la rigidità
- **rinforzare** muscoli e articolazioni
- migliorare la salute del **cuore e dei polmoni**
- gestire la **fatica e il sonno**



I fisioterapisti svolgono un ruolo importante nell'aiutare le persone con SpA assiale a gestire il dolore e preservare la partecipazione alle attività quotidiane di lavoro, casa e svago.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day**

2023

8 SETTEMBRE