

ESPONDILOARTRITIS AXIAL

L'**espondiloartritis axial** és un tipus d'espondiloartritis, és a dir, una artritis que **acostuma a afectar la columna vertebral**. Es tracta d'una malaltia inflamatòria que afecta, principalment, els ossos, les articulacions i els lligaments de la columna vertebral i la pelvis, provocant dolor, inflor i rigidesa. També pot causar dolor als tendons, inflamació de l'ull (uveïtis) i símptomes en d'altres articulacions diferents de la columna vertebral. Un subgrup comú de l'espondiloartritis axial és l'espondiloartritis anquilosant (EA).

L'espondiloartritis axial i l'EA acostumen a començar al final de l'adolescència o al principi de la vintena i és freqüent tant en homes com en dones.

Símptomes de l'espondiloartritis axial

El mal a la pelvis i l'esquena són els principals símptomes de l'espondiloartritis axial. Afecta sobretot les zones en què els tendons i/o lligaments s'uneixen a l'os. La regió més comunament afectada són les articulacions sacroilíaqües. Altres símptomes i signes de l'espondiloartritis axial són:

- dolor i rigidesa a la **zona lumbar**, les natges, la part mitjana de l'esquena o el coll
- dolor i rigidesa que acostumen a **empitjorar a la nit** o després d'un repòs perllongat
- dolor i rigidesa que **milloren amb l'activitat**
- **dolor articular i inflor a les extremitats**, que poden estar presents a diferents costats i moure's d'un lloc a l'altre
- **inflor** dels dits de les mans i/o dels peus
- **despertar-se durant la nit** amb símptomes, especialment a la segona meitat de la nit



- símptomes que **milloren significativament** amb **antiinflamatoris** com l'ibuprofè
- **dolor tendinós** recurrent, per exemple, dolor al tendó d'Aquil·les, colze del tenista, tendinopatia rotular, fasciïtis plantar (dolor a la base del taló)
- **disminució de la capacitat** per realitzar les activitats quotidianes, incloses la feina, les tasques de la llar i els interessos recreatius
- **fatiga** o cansament
- altres **òrgans també es poden veure afectats** per una inflamació contínua, com els ulls (uveïtis), la pell (psoriasi) i el sistema digestiu (malaltia de Crohn, colitis ulcerosa i malaltia de l'intestí irritable)

El paper de la fisioteràpia

Cal que les persones amb espondiloartritis axial siguin **derivades a un o una fisioterapeuta** per iniciar un programa d'exercicis individualitzat i estructurat, que ha d'incloure:

- exercicis de **mobilitat** de la columna vertebral i altres **articulacions**, inclosos estiraments i exercicis posturals
- exercicis d'**enfortiment** muscular
- **respiració** profunda
- exercici **aeròbic**

Els i les fisioterapeutes també t'assessoraran sobre:

- **educació** sobre la malaltia
- com **autogestionar-te**
- estratègies **per afrontar el dolor**
- **modular el ritme** de l'activitat
- reinserció **laboral i social**
- suport per adoptar **comportaments saludables**
- gestió de les **condicions comunes de comorbiditat**/dolor del tendó, osteoporosi



Exercici prescrit

Un pla d'exercici prescrit específic i adaptat a tu et pot ajudar a mantenir la flexibilitat de la columna vertebral i de tot el cos i a reduir el dolor. Fins i tot quan tens dolor, seguir fent exercici a nivells que s'adaptin a tu té importants beneficis.

Per què fer exercici amb espondiloartritis axial

A més de la medicació, l'exercici regular és important en el tractament de l'espondiloartritis axial. L'exercici:

- t'ajudarà a mantenir-te en **moviment**
- t'ajudarà a fer les coses que són **importantes**
- **reduirà el dolor** i la rigidesa
- **enfortirà** músculs i articulacions
- millorarà el **cor i els pulmons**
- ajudarà a controlar la **fatiga i la son**



Els i les fisioterapeutes tenen un paper important a l'hora d'ajudar les persones amb espondiloartritis axial a controlar el dolor i mantenir la seva participació en el treball diari, la casa i les activitats recreatives.



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday