

AXIÁLIS SPONDYLOARTHRTIS

Az **axiális spondyloarthritis** (axiális SpA) egyfajta spondyloarthritis, **amely elsősorban a gerincet érinti**. Az axiális SpA egy gyulladásos állapot, amely főként a gerinc és a medence csontjait, ízületeit és szalagrendszerét érinti, ami fájdalomhoz, duzzanathoz és merevséghez vezet. Emellett az inak fájdalmával vagy akár szemgyulladással (uveitis) is együtt járhat, illetve a gerinc mellett egyéb ízületekben is okozhat panaszokat. Az axiális SpA gyakori alcsoportja a spondylitis ankylopoetica (SPA).

Az axiális SpA és az SPA általában a késői tinédzserkorban vagy a korai húszas években kezdődik, előfordulása férfiak és nők körében egyaránt gyakori.

Az axiális SpA tünetei

Az axiális SpA fő tünete a medence- és a hát fájdalma. Különösen azokat a területeket érinti, ahol inak és/vagy szalagok kapcsolódnak a csontokhoz. A leggyakrabban érintett régió a sacroiliacalis ízület. Az axiális SpA egyéb tünetei és jelei:

- fájdalom és merevség a derék, a farpofák, a hát középső szakaszán, vagy a nyaki területeken
- fájdalom és merevség, mely **tipikusan éjszaka** vagy hosszabb pihenést követően **rosszabb**
- fájdalom és merevség, mely **mozgásra javul**
- olyan **ízületi fájdalom és duzzanat a végtagokon**, amely jobb és bal oldalon egyaránt megjelenhet és vándorolhat
- ujjak és/vagy lábujjak **duzzanata**
- tünetek miatt akár **éjszaka is felébredhet**, különösen az éjszaka második felében



- a tünetek **szignifikáns javulást mutatnak gyulladáscsökkentő gyógyszerek**, például ibuprofen **hatására**
- visszatérő **ín-fájdalom**, pl. Achilles-ín fájdalom, teniszkönyök, a patella ín bántalma, a talpi kötőszövetes lemez gyulladása (sarokfájdalom esetén ez állhat a háttérben)
- jellemző a mindennapi tevékenységek **nehezebb kivitelezése**, beleértve a munkát, az otthoni- és a szabadidős tevékenységeket is
- **kóros fáradékonyság** vagy kimerültség
- folyamatos gyulladás következtében **más szervek is érintettek lehetnek**, ideértve a szemet (uveitis), a bőrt (psoriasis) és az emésztőrendszert (Crohn-betegség, colitis ulcerosa és irritábilis bél szindróma)

A gyógytorna szerepe

Az axiális SpA-val élő pácienseket **gyógytornászhoz kell irányítani**, hogy egyéni, strukturált mozgásprogramot kezdhessenek, amely az alábbiakat tartalmazza:

- gerinc és más **ízületek mozgékonyágát** javító gyakorlatok, beleértve nyújtó és testtartásjavító gyakorlatokat is
- **izomerősítő** gyakorlatok
- **légzőgyakorlatok**
- **aerob** gyakorlatok

A gyógytornász a következő kérdésekben tud még tanácsot adni:

- állapottal kapcsolatos **tájékoztatás**
- **önmenedzselés** megtanítása, a tünetek kézben tartása által
- **fájdalomkezelési stratégiák** gyakorlata
- tevékenységek **ütemezése**
- visszatérés a **munkába és a társas** kapcsolatokhoz
- **egészséges szokások** kialakításának támogatása
- gyakori **társbetegségek** kezelése – ínfájdalom, csontritkulás



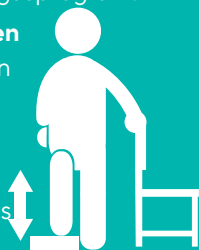
Javasolt mozgásprogram

Egy olyan specifikus, személyre szabott mozgásterápiás terv kialakítása, amely segít fenntartani a gerinc és az egész test mozgékonyágát illetve segít csökkenteni a fájdalmat. Amennyiben torna közben fájdalom jelentkezik, megfelelő módosításokkal akkor is érdemes a mozgásprogramot folytatni, mivel mindez jelentős előnyökkel jár.

Miért végezzen testmozgást axiális SpA esetén

Megfelelő gyógyszerelés mellett az axiális SpA kezelésének részeként a rendszeres torna alapvető. A mozgásprogram:

- segíteni fog a **mozgékonyág megőrzésében**
- segíteni fog a **fontos** feladatok elvégzésében
- **csökkenti a fájdalmat** és ízületi merevséget
- **erősíti** az izmokat és az ízületeket
- javítja a **vérkeringést és a légzést**
- segít a **kóros fáradékonyság** kezelésében, és az **alvás**ban



A gyógytornászok fontos szerepet töltenek be az axiális SpA-val élő páciensek gondozásában. Segítenek a fájdalom kezelésében és abban, hogy továbbra is részt tudjanak venni a mindennapos munka-, otthoni és szabadidős tevékenységekben.



**World
PT Day
2023**

SZEPTEMBER 8



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday