

# 中轴脊柱关节炎

中轴脊柱关节炎(中轴SpA)是一种脊柱关节炎 -- 这是一种最常影响脊柱的关节炎。中轴 SpA 是一种炎症性疾病,主要影响脊柱和骨盆的骨骼、关节和韧带,导致疼痛、肿胀和僵硬。它还会引起肌腱疼痛、眼睛发炎(葡萄膜炎)和远离脊柱的其他关节的症状。中轴 SpA 的一个常见亚群是强直性脊柱炎(AS)。

中轴 SpA 和 AS 通常始于十几岁或 20 岁出头,在男性和女性中同样常见。

## 中轴 SpA 的症状

骨盆和背部疼痛是中轴SpA的主要症状,它特别影响肌腱和/或韧带与骨骼连接的位置,最常受影响的区域是骶髂关节。中轴 SpA 的其他症状和体征包括:

- 下背部、臀部、中背部或颈部疼痛和僵硬
- 疼痛和僵硬通常在夜间或长时间休息后加重
- 疼痛和僵硬,随着活动而改善
- 四肢关节疼痛和肿胀,可能位于不同侧,亦可能会改变位置
- 手指和/或脚趾肿胀
- 晚上被症状弄醒,尤其是在后半夜



- 使用布洛芬等消炎药可显著改善症状
- 复发性肌腱疼痛,例如跟腱疼痛、网球肘、髌骨(膝盖骨)肌腱病、足底筋膜炎(足跟的底部痛)
- 日常活动能力下降,包括工作、家庭和娱乐兴趣
- 疲劳或疲倦
- 其他器官也可能受到持续炎症的影响,包括眼睛(葡萄膜炎)、皮肤(牛皮癣)和消化系统(克罗恩病、溃疡性结肠炎和肠易激性疾病)

## 物理治疗的作用

中轴 SpA 患者应转介至物理治疗师处,以开始个体化的结构化运动计划,其中应包括:

- 脊柱和其他关节活动性运动,包括伸展运动和姿势运动
- 肌肉强化运动
- 深呼吸
- 有氧运动

物理治疗师还将提供以下建议:

- 关于病情的教育
- 如何自我管理
- 实用的疼痛应对策略
- 活动节奏
- 重新融入工作和社会活动
- 支持采取健康行为
- 常见合并症的管理 – 肌腱疼痛、骨质疏松症



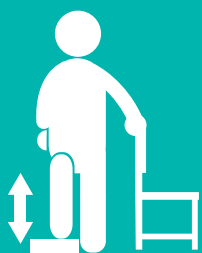
## 运动处方

为您量身定制的处方运动计划可以帮助保持脊柱灵活性、全身灵活性并减轻疼痛。即使您有疼痛,继续以适合您的水平运动也有显著的好处。

## 为什么中轴 SpA 需要运动

除药物治疗外,恒常运动对中轴 SpA 的管理也很重要。运动可以:

- 帮助您保持活跃
- 帮助您做重要的事情
- 减轻疼痛和僵硬
- 加强肌肉和关节
- 改善心脏和肺部
- 帮助管理疲劳和睡眠



物理治疗师在帮助中轴 SpA 患者控制疼痛并保持参与日常工作、家庭和娱乐活动方面发挥着重要作用。



World  
PT Day  
2023

9月8日



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)