

ESPONDILOARTRITIS AXIAL

La **espondiloartritis axial** es un tipo de espondiloartritis, es decir, una artritis que **suele afectar a la columna vertebral**. Se trata de una enfermedad inflamatoria que afecta principalmente a los huesos, articulaciones y ligamentos de la columna vertebral y la pelvis, provocando dolor, hinchazón y rigidez. También puede causar dolor en los tendones, inflamación del ojo (uveítis) y síntomas en otras articulaciones distintas de la columna vertebral. Un subgrupo común de la espondiloartritis axial es la espondilitis anquilosante (EA). La espondiloartritis axial y la EA suelen comenzar al final de la adolescencia o al principio de la veintena, y son igual de frecuentes en hombres y mujeres.

Síntomas de la espondiloartritis axial

El dolor en la pelvis y la espalda son los principales síntomas de la espondiloartritis axial. Afecta sobre todo a las zonas en las que los tendones y/o ligamentos se unen al hueso. La región más comúnmente afectada son las articulaciones sacroilíacas. Otros síntomas y signos de la espondiloartritis axial son:

- dolor y rigidez en la **zona lumbar**, las nalgas, la parte media de la espalda o el cuello
- dolor y rigidez que suelen **empeorar por la noche** o tras un reposo prolongado
- dolor y rigidez que **mejoran con la actividad**
- **dolor articular e hinchazón en las extremidades**, que pueden estar presentes en diferentes lados y moverse de un lado a otro
- **hinchazón** de los dedos de las manos y/o de los pies
- **despertares nocturnos** con síntomas, especialmente en la segunda mitad de la noche



- síntomas que **mejoran significativamente** con **antiinflamatorios** como el ibuprofeno
- **dolor tendinoso** recurrente, por ejemplo, dolor en el tendón de Aquiles, codo de tenista, tendinopatía rotuliana, fascitis plantar (dolor en la base del talón)
- **disminución de la capacidad** para realizar las actividades cotidianas, incluidos el trabajo, tareas del hogar y los intereses recreativos.
- **fatiga** o cansancio
- otros **órganos también pueden verse afectados** por una inflamación continua, como los ojos (uveítis), la piel (psoriasis) y el sistema digestivo (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y enfermedad del intestino irritable)

El papel de la fisioterapia

Las personas con espondiloartritis axial deben ser **derivadas a un fisioterapeuta** para iniciar un programa de ejercicios individualizado y estructurado, que debe incluir:

- ejercicios de **movilidad** de la columna vertebral y otras **articulaciones**, incluidos estiramientos y ejercicios posturales
- ejercicios de **fortalecimiento** muscular
- **respiración** profunda
- ejercicio **aeróbico**

Un fisioterapeuta también te asesorará sobre:

- **educación** sobre la enfermedad
- cómo **autogestionarse**
- estrategias prácticas **para afrontar el dolor**
- **modular el ritmo** de la actividad
- reinserción **laboral y social**
- apoyo para adoptar **comportamientos saludables**
- tratamiento de **afecciones comórbidas** comunes - dolor de tendones, osteoporosis



Ejercicio prescrito

Un plan de ejercicio prescrito específico y adaptado a ti puede ayudarte a mantener la flexibilidad de la columna vertebral y de todo el cuerpo y a reducir el dolor. Incluso cuando tienes dolor, seguir haciendo ejercicio a niveles que se adapten a ti tiene importantes beneficios.

Por qué hacer ejercicio con espondiloartritis axial

Además de la medicación, el ejercicio regular es importante en el tratamiento de la espondiloartritis axial. El ejercicio:

- te ayudará a mantenerte en **movimiento**
- te ayudará a hacer las cosas que son **importantes**
- **reducirá el dolor** y la rigidez
- **fortalecerá** músculos y articulaciones
- mejorará el **corazón y los pulmones**
- ayudará a controlar la **fatiga y el sueño**



Los fisioterapeutas desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a las personas con espondiloartritis axial a controlar el dolor y mantener su participación en el trabajo diario, el hogar y las actividades recreativas.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 DE SEPTIEMBRE