

АКСІАЛЬНИЙ СПОНДИЛОАРТРИТ

Аксіальний спондилоартрит (аксіальний СпА) – це вид спондилоартриту, тобто це артрит, який **найчастіше уражає хребет**. Аксіальний СпА – це запалення, яке уражає головним чином кістки, суглоби та зв'язки хребта і тазу, що призводить до появи болю, набряку та скутості. Він також може спричинити біль у сухожиллях, викликати запалення очей (увеїт) та появу симптомів у інших суглобах, розташованих поза межами хребта. Поширеною підгрупою аксіального СпА є анкілозивний спондиліт (АС). Аксіальний СпА та АС зазвичай розвивається в пізньому підлітковому віці або на початку 20 року життя, і однаково часто зустрічаються як у чоловіків, так і у жінок.

Симптоми аксіального СпА

Біль у ділянках тазу та спини є основними симптомами аксіального СпА. Він особливо уражає місця прикріплення сухожилля та/або зв'язки з кісткою. Найбільш часто уражаються крижово-клубові суглоби. Інші симптоми та ознаки аксіального СпА включають:

- біль та скутість у ділянках **поперек**, сідниць, середній частині спини або шиї
- біль та скутість зазвичай **посилюються вночі** або після тривалого відпочинку
- біль та скутість, які **зменшуються під час діяльності**
- **біль у суглобах і набряк кінцівок**, які можуть змінюватись та бути на різних ділянках тіла
- **набряк пальців рук і/або ніг**
- **нічні пробудження** з симптомами, особливо в другій половині ночі



- **значне зменшення симптомів, після застосування протизапальних препаратів**, таких як ібупрофен
- рецидивуючий **біль у сухожиллях**, наприклад біль у Ахілловому сухожиллі, тендиніт ліктя (лікоть тенісиста), тендінопатія надколінника, плантарний фасціїт (біль у ділянці підошви стопи)
- **зниження здатності** займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу, домашні та рекреаційні інтереси
- **втома** та слабкість
- **ураження інших органів** викликане тривалим запаленням, включаючи очі (увеїт), шкіру (псоріаз) і травну систему (хвороба Крона, виразковий коліт і синдром подразненого кишечника)

Роль фізичної терапії

Людей з аксіальним СпА слід **скерувати до фізичного терапевта**, щоб розпочати індивідуальну, структуровану програму вправ, яка повинна включати:

- вправи на **рухливість хребта** та інших **суглобів**, включаючи вправи на розтяг та постуральні вправи
- вправи для **збільшення сили** м'язів
- глибоке **дихання**
- **аеробні** навантаження

Фізичний терапевт також зможе проконсультувати щодо:

- **отримання інформації** про власний стан
- як **самостійно керувати** станом
- практичних стратегій **подолання болю**
- **ритму** діяльності
- реінтеграції **до роботи та соціальної** діяльності
- підтримки **здорового способу** життя
- терапії поширених **супутніх станів** – біль сухожилля, остеопороз



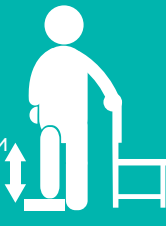
Призначення вправ

Спеціально розроблений для вас план вправ може допомогти зберегти гнучкість хребта, гнучкість усього тіла та зменшити біль. Навіть якщо у вас є біль, продовження виконання вправ на рівні, який вам підходить, принесе значні переваги.

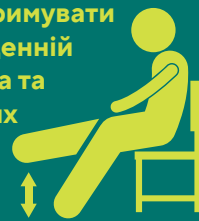
Навіщо виконувати вправи при аксіальному СпА?

Додатково до ліків, регулярне виконання вправ важливе для лікування аксіального СпА. Вправи:

- допомагають зберегти **рухливість**
- допомагають зробити **важливі** речі
- **зменшують біль** та скутість
- збільшують **силу** м'язів та **зміцнити** суглоби
- покращують роботу **серця і легень**
- допомагають контролювати **втому та сон**



Фізичні терапевти відіграють важливу роль у допомозі людям з осьовим СпА керувати болем і підтримувати участь у щоденній роботі, удома та рекреаційних заходах.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023
8 ВЕРЕСНЯ