

التهاب مفاصل الفقاري المحوري

(axial SpA) التهاب مفاصل الفقاري المحوري هو نوع من التهاب المفاصل الفقاري - وهو التهاب المفاصل الذي يصيب العمود الفقري بشكل عام. Axial SpA هي حالة التهابية تؤثر بشكل رئيسي على العظام والمفاصل والأربطة في العمود الفقري والحوض ، مما يؤدي إلى الألم والتورم والتصلب. يمكن أن يسبب أيضاً ألماً في الأوتار والتهاب العين (التهاب القرنية) وأعراضاً في المفاصل الأخرى بعيداً عن العمود الفقري. مجموعة فرعية شائعة من SpA المحوري هي التهاب الفقار اللاصق (AS). عادةً ما يبدأ Axial SpA و AS في أواخر سن المراهقة أو أوائل العشرينات ، وهو شائع عند الذكور والإناث.

التهاب مفاصل الفقاري المحوري

الألم في الحوض والظهر من الأعراض الرئيسية لالتهاب مفاصل العمود الفقاري المحوري. يؤثر بشكل خاص على المواقع التي تلتصق فيها الأوتار و / أو الأربطة بالعظام. المنطقة الأكثر إصابة هي الفقرات العجزية في أسفل الظهر والتي ترتبط بمفصل الحوض . تشمل الأعراض والعلامات الأخرى لل SpA المحوري ما يلي:

- ألم وتيبس في أسفل الظهر أو الأرداف أو منتصف الظهر أو الرقبة
- ألم والتيبس عادة ما يكون أسوأ في الليل أو بعد الراحة الطويلة
- ألم والتيبس الذي يتحسن مع النشاط والحركة
- ألم المفاصل وتورم في الأطراف ، والتي يمكن أن تكون على جوانب مختلفة وقد تتحرك
- تورم الأصابع و / أو أصابع القدم
- الاستيقاظ ليلاً مع ظهور الأعراض خاصة في النصف الثاني من الليل

الأعراض التي تتحسن بشكل ملحوظ مع الأدوية المضادة للالتهابات مثل الإيبوبروفين

• آلام الأوتار المتكررة ، مثل آلام وتر العرقوب ، ومرفق التنس ، واعتلال الأوتار في غطاء الركبة) ، والتهاب اللقافة الأخرى (آلام قاعدة الكعب)

• انخفاض القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بما في ذلك العمل والمنزل والاهتمامات الترفيهية

• الإرهاق أو التعب

• يمكن أن تتأثر الأعضاء الأخرى أيضاً بالتهاب مستمر ، بما في ذلك العين (التهاب القرنية) والجلد (الصدفية) والجهاز الهضمي (مرض كرون والتهاب القولون التقرحي ومرض القولون العصبي)



دور العلاج الطبيعي

يجب إحالة الأشخاص الذين يعانون من SpA المحوري إلى أخصائي العلاج الطبيعي لبدء برنامج تمارين فردي منظم ، والذي يجب أن يشمل:

- تمارين العمود الفقري تمارين تحريك المفاصل ، بما في ذلك تمارين التمدد والوضعية/القوام
- تمارين تقوية العضلات

- التنفس العميق
- التمارين الهوائية

سيقدم أخصائي العلاج الطبيعي أيضاً نصائح حول:

- التنقيف حول الحالة
- كيفية إدارة الذات
- إستراتيجيات عملية للتعامل مع الآلام
- التحكم في سرعة (التمهل/ التأني في سرعة) النشاط

- إعادة الدمج في العمل والأنشطة الاجتماعية
- دعم تبني السلوكيات الصحية
- إدارة الحالات المرضية التي قد تصاحب - آلام الأوتار وهشاشة العظام



وصف التمارين:

يمكن أن تساعد خطة التمرين المحددة الموصوفة والمصممة خصيصاً لك في الحفاظ على مرونة العمود الفقري ومرونة الجسم بالكامل وتقليل الألم. حتى عندما تشعر بالألم ، فإن الاستمرار في ممارسة الرياضة بمستويات تناسبك له فوائد كبيرة

لماذا ممارسة الرياضة مع التهاب المفاصل الفقاري المحوري SpA:

بالإضافة إلى الأدوية ، فإن التمارين المنتظمة مهمة في إدارة التهاب مفصل العمود الفقري المحوري. التمرين سوف:

- تساعدك على الاستمرار في الحركة
- تساعدك على فعل الأشياء المهمة
- تقليل الألم والتيبس
- تقوية العضلات والمفاصل
- تحسين القلب والرئتين
- تساعد في إدارة الإرهاق/التعب والنوم



اختصاصي العلاج الطبيعي لهم

دوراً مهماً في مساعدة الأشخاص

الذين يعانون من SpA

المحوري على إدارة الألم

والحفاظ على المشاركة

في العمل اليومي

والمنزل والأنشطة

الترفيهية.



World
PT Day
2023

سبتمبر ٨



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday