

# AXIALE SPONDYLOARTRITIS

**Axiale spondyloartritis (axSpA)** is een vorm van spondyloartritis - dat is een artritis die **meestal de wervelkolom aantast**. AxSpA is een inflammatoire aandoening die voornamelijk de botten, gewrichten en (gewrichts)banden van de wervelkolom en het bekken aantast. Dit kan leiden tot pijn, zwelling en stijfheid. Het kan ook peespijn, ontsteking van het oog (uveïtis) en symptomen in andere gewrichten (buiten de wervelkolom) veroorzaken. Een veel voorkomende vorm binnen axSpA is spondylitis ankylopoetica (SA). AxSpA en SA beginnen meestal in de late tienerjaren of begin twintiger jaren, het komt even vaak voor bij mannen als bij vrouwen.

## Symptomen van axSpA

Pijn in het bekken en de rug zijn de voornaamste symptomen van axSpA. Het tast met name de plaatsen aan waar pezen en/of ligamenten aan het bot hechten. De meest aangetaste plekken zijn de sacro-iliacale (SI-)gewrichten. Andere symptomen en tekenen van axSpA zijn:

- pijn en stijfheid in de **lage rug**, billen, midden van de rug of de nek
- pijn en stijfheid zijn meestal **'s nachts erger** of na een langere tijd rust
- pijn en stijfheid die **verbeteren met bewegen**
- **pijn in gewrichten en zwelling in de armen en benen**, die aan verschillende kanten kan zitten en kan verplaatsen
- **zwelling** van vingers en/of tenen
- **'s nachts wakker worden** met symptomen, vooral in de tweede helft van de nacht



- symptomen die aanzienlijk **verbeteren met ontstekingsremmende medicijnen** zoals ibuprofen
- terugkerende **pijn in pezen**, zoals de Achillespees, pezen bij de elleboog of knie, of onder de hiel
- **verminderd vermogen** om dagelijkse activiteiten uit te voeren, zoals op je werk, thuis en in je vrije tijd
- **vermoeidheid**
- andere **organen kunnen ook aangedaan** zijn door aanhoudende ontstekingsprocessen, waaronder de ogen (uveïtis), de huid (psoriasis) en het spijsverteringsstelsel (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en prikkelbare darmsyndroom)

## De rol van fysiotherapie

Als mensen met axSpA problemen hebben met bewegen, kunnen zij worden **doorverwezen naar een fysiotherapeut** om een geïndividualiseerd, gestructureerd oefenprogramma te krijgen. Dit programma omvat vaak:

- **oefeningen voor de beweeglijkheid** van de wervelkolom en andere gewrichten, inclusief rek- en houdingsoefeningen
- **spierversterkende** oefeningen

Een fysiotherapeut geeft ook:

- **voorlichting** over de aandoening
- advies over **zelfmanagement**
- praktische **strategieën om met pijn om te gaan**
- advies over **tempo en indelen van activiteiten**

- diepe **ademhalingsoefeningen**
- **aërobe oefeningen** (oefeningen waarbij je sneller en dieper gaat ademen)

- advies over re-integratie naar **werk en sociale activiteiten**
- ondersteuning voor een **gezonde leefstijl**
- behandeling van veelvoorkomende **co-morbiditeiten** – zoals pijn in pezen, osteoporose



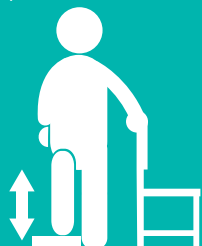
## Oefentherapie

Een specifiek voorgeschreven oefentherapie programma dat op jou is afgestemd, kan helpen de beweeglijkheid van je wervelkolom en de flexibiliteit van je hele lichaam te behouden en pijn te verminderen. Zelfs als je pijn hebt, geeft trainen op een niveau dat op dat moment bij je past aanzienlijke voordelen.

## Waarom bewegen en oefenen met axSpA

Naast medicatie zijn regelmatige lichaamsbeweging en oefeningen belangrijk in de behandeling van axSpA. Het zal:

- je helpen **in beweging** te blijven
- je helpen de dingen te doen die **belangrijk** voor je zijn
- **pijn** en stijfheid **verminderen**
- spieren en gewrichten **versterken**
- **hart en longen** verbeteren
- helpen bij controle krijgen en houden over **vermoeidheid en slaap**



Fysiotherapeuten spelen een **belangrijke rol bij het helpen van mensen met axSpA om pijn onder controle te houden en deel te kunnen blijven nemen aan dagelijkse activiteiten zoals op je werk, thuis en in je vrije tijd.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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



World  
PT Day  
2023

8 SEPTEMBER