

AXIAL SPONDYLOARTHRITIS

Axial Spondyloarthritis (axial SpA) ay isang uri ng spondyloarthritis na isang rayuma na **pinakakaraniwang nakakaapekto sa spine o gulugod**. Axial SpA ay isang kondisyon na nagpapamaga ng mga buto, kasu-kasuan, litid ng gulugod o balakang. Ito rin ay nagdudulot ng sakit, pamamaga, at paninigas. Nagdudulot rin ito ng pananakit ng tendon, pamamaga ng mata (uveitis), at mga ibang sintomas sa kasu-kasuan liban sa gulugod. Isang pangkaraniwang uri ng axial SpA ay ankylosing spondylitis (AS). Ang Axial SpA at AS ay kadalasang nagsisimula sa late teens o early 20s, at pantay na karaniwan sa babae at lalaki.

Sintomas ng axial SpA

Ang pananakit sa balakang at likod ay isa sa pangunhaing sintomas ng axial SpA. Pangkaraniwan nitong naapektuhan ang mga lugar kung saan nagtatagpo ang tendon at ligament at kung saan nagtatagpo ang buto at ligament. Ang pinaka karaniwang naapektuhan nito ay ang bahagi ng sacroiliac joints. Ang iba pang sintomas ng axial SpA ay:

- pananakit at paninigas ng **ibabang bahagi ng likod**, puwitan, gitna ng likod, o leeg
- pananakit at paninigas na **pinakamasakit sa gabi** o pagkatapos ng mahabang pahinga
- pananakit at paninigas na **naibsan kapag mayroon paggalaw**
- **pananakit ng kasu-kasuan at pamamaga ng mga paa at kamay** na maaring sa kaliwa o sa kanan at pwedeng lumipat
- **pamamaga** ng daliri sa kamay at sa paa
- **pagkagising sa gabi** ng may sintomas lalo na sa ikalawang kalahati ng gabi



- sintomas na **bumubuti sa paginom ng gamot sa pamamaga** tulad ng ibuprofen
- paulit ulit na tendon pain, tulad ng Achilles **tendon pain**, tennis elbow, patella (gitnang buto sa tuhod) tendinopathy, plantar fasciitis (pananakit sa ilalim ng paa)
- **pagbaba ng kakayahan** na gawin ang mga ibat ibang gawain tulad ng paghahanapbuhay, gawaing bahay, at libangan
- **pagkapagod**
- **iba pang bahagi ng katawan ay maaring maapektuhan** ng pamamaga tulad ng pagkaapekto sa mata (uveitis), balat (psoriasis), at digestive system (Crohn's disease, ulcerative colitis, at irritable bowel disease)

Ang papel ng physical therapy/physiotherapy

Ang mga taong mayroong axial SpA ay dapat na **i-refer sa isang physical therapist** upang makapagsimula ng programang pang-ehersisyo na dapat kasama ang:

- spinal at iba pang **joint mobility** exercises kasama ang stretching at postural exercises
- ehersisyo sa **paghinga**
- ehersisyo na **nagpapalakas** ng kalamnan
- **aerobic** exercise

Ang physical therapist ay magbibigay din ng payo tungkol sa:

- **edukasyon** tungkol sa kondisyon
- pagsasama ng **trabaho at mga gawain ng lipunan**
- **pangangalaga sa sarili**
- pagsuporta sa **malusog na pamumuhay**
- mga estratehiya sa **pagharap sa sakit**
- pag-alaga sa mga karaniwang **co-morbid conditions** o iba pang **kasamang sakit** tulad ng tendon pain, osteoporosis
- **pacing** ng mga aktibidad



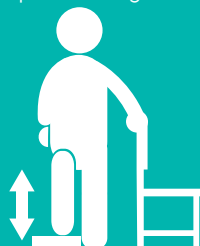
Ang nararapat na ehersisyo

Ang tiyak na ehersisyo na ginawa na angkop sayo ay makakatulong mapanatili ang spinal flexibility, pangkalahatang flexibility ng katawan, at makabawas ng sakit. Kahit na ikaw ay nakakaranas ng sakit, malaki parin ang maidudulot ng tuloy tuloy na pag-eehersisyo.

Bakit nangangailangan ng ehersisyo ang mga taong may axial SpA

Maliban sa gamot, regular na ehersisyo ay mahalaga para maalagaan ang axial SpA. Ang ehersisyo ay:

- makakatulong sa paggalaw
- makakatulong gawin ang mga **mahalalagang gawain**
- **nakakabawas ng sakit** at paninigas
- **nagpapalakas** ng kalamnan at kasu-kasuan
- nakakatulong sa **puso at baga**
- nakakatulong sa **pagtulog at maibsan ang kapaguran**



Ang mga physical therapist/physiotherapist ay may mahalagang gampanin sa **pagtulog sa taong mayroong axial SpA sa pamamagitan ng pagpapabawas ng pananakit at pagpapanatili ng pakikilahok sa mga gawaing pisikal sa kanilang trabaho, bahay, at mga libangan.**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day

2023

8 SETYEMBRE