

АКСИЈАЛЕН СПОНДИЛОАРТРИТИС

Аксијален спондилоартритис (аксијален SpA) е тип на спондилоартритис - тоа е артритис што **најчесто го зафаќа 'рбетот**. Axial SpA е воспалителна состојба која главно ги зафаќа коските, зглобовите и лигаментите на 'рбетот и карлицата, што доведува до болка, оток и вкочанетост. Исто така, може да предизвика болка во тетивата, воспаление на окото (увеитис) и симптоми во други зглобови далеку од 'рбетот. Честа подгрупа на аксијалниот SpA е анкилозен спондилитис (AS).

Axial SpA и AS обично започнуваат во доцните тинејџерски години или раните 20-ти години, подеднакво е честа појава кај мажите и кај жените.

Симптоми на аксијален SpA

Болката во карлицата и грбот се главните симптоми на аксијалниот SpA. Особено влијае на местата на кои тетивите и/или лигаментите се спојуваат со коската. Најчесто погодениот регион се сакроилијачните зглобови. Други симптоми и знаци на аксијален SpA вклучуваат:

- болка и вкочанетост во **долниот дел на грбот**, задникот, средината на грбот или вратот
- болка и вкочанетост обично се **влошуваат ноќе** или по продолжен одмор
- болка и вкочанетост кои се **подобруваат со активност**
- **болки во зглобовите и оток во екстремитетите**, кои можат да бидат на различни страни и може да се шират наоколу
- **отекување** на прстите и/или палците
- **ноќно будење со симптоми**, особено во втората половина од ноќта



- симптоми кои значително **се подобруваат со антиинфламаторни лекови** како што е ибупрофен
- рекурентна **болка во тетивата**, на пр. болка во Ахиловата тетива, тениски лакт, тендинопатија на патела (капа на коленото), плантарен фасцитис (болка во основата на петата)
- **намалена способност** за вршење на секојдневни активности вклучувајќи работа, дом и рекреативни интереси
- **замор**
- **други органи, исто така, може да бидат засегнати** со тековно воспаление, вклучувајќи ги очите (увеитис), кожата (псоријаза) и дигестивниот систем (Кронова болест, улцеративен колитис и раздржливо црево)

Улогата на физиотерапијата

Луѓето со аксијален SpA треба да **бидат упатени кај физиотерапевт** за да започнат индивидуализирана, структурирана програма за вежбање, која треба да вклучува:

- вежби за **мобилност на 'рбетот и други зглобови**, вклучително и вежби за истегнување и постурални вежби
- **вежби за зајакнување** на мускулите
- **длабоко дишење**
- **аеробни вежби**

Физиотерапевт исто така ќе даде совет за:

- **едукација** за состојбата
- како **да се управува самостојно**
- практични стратегии за **справување со болката**
- темпо на **активност**
- реинтеграција во **работата и социјалните активности**
- поддршка за усвојување **здрави однесувања**
- управување со вообичаени **коморбидни состојби** - болка во тетивата, остеопороза



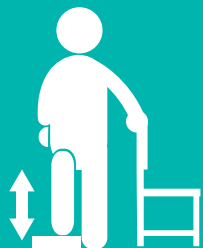
Пропишана вежба

Специфичен пропишан план за вежбање кој е прилагоден на вас може да помогне да се одржи флексибилноста на 'рбетот, флексибилноста на целото тело и да се намали болката. Дури и кога имате болка, продолжувањето да вежбате на нивоа што ви одговараат има значителни придобивки.

Зошто да вежбате со аксијален SpA

Покрај лековите, редовното вежбање е важно во управувањето со аксијалниот SpA. Вежбањето ќе:

- да ви помогне да **продолжите да се движите**
- да ви помогне да ги правите работите што се **важни**
- **намалување на болката** и вкочанетоста
- **зајакнување** на мускулите и зглобовите
- подобрување на **срцето и белите дробови**
- помагаат во **управувањето со заморот и спиењето**



Физиотерапевтите играат **важна улога во помагањето на луѓето со аксијална SpA да се справат со болката и да го одржат учеството во секојдневната работа, домот и рекреативните активности.**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 СЕПТЕМВРИ