

AKSIJALNI SPONDILOARTRITIS

Aksijalni spondiloartritis (aksijalni SpA) je jedan od tipova spondiloartritisa – to je artritis koji najčešće zahvaća kralježnicu. Aksijalni SpA je upalno stanje koje uglavnom zahvaća kosti, zglobove i ligamente kralježnice i zdjelice, što dovodi do boli, otekline i ukočenosti. Također može uzrokovati bol u tetivama, upalu oka (uveitis) i simptome u drugim zglobovima izvan kralježnice. Uobičajena podskupina aksijalnog SpA je ankilozantni spondilitis (AS).

Aksijalni SpA i AS obično počinju u kasnim tinejdžerskim godinama ili ranim 20-ima, jednako su česti kod muškaraca i žena.

Simptomi aksijalnog spondiloartritisa

Bol u zdjelici i leđima glavni su simptomi aksijalnog spondiloartritisa. Bol je osobito jaka na mjestima gdje se tetive i/ili ligamenti vežu na kost. Najčešće zahvaćeno područje su sakroilijačni zglobovi. Ostali simptomi i znakovi aksijalnog spondiloartritisa uključuju:

- bol i ukočenost **donjeg dijela leđa**, stražnjice, srednjeg dijela leđa ili vrata
- bol i ukočenost obično se **pogoršavaju noću** ili nakon duljeg odmora
- bol i ukočenost koji se **smanjuju s aktivnošću**
- **bol u zglobovima i oticanje udova**, koje se može javljati i na različitim stranama i može migrirati uokolo
- **oticanje** prstiju na rukama i/ili nogama
- **buđenje noću** sa simptomima (posebno u drugoj polovici noći)



- simptomi koji se značajno **poboljšavaju korištenjem protuupalnih lijekova** kao što je ibuprofen
- ponavljajuća **bol u tetivi**, npr. bol u ahilovoj tetivi, teniski lakat, tendinopatija patele (čičica koljena), plantarni fascitis (bol u dnu pete)
- **smanjena sposobnost** obavljanja svakodnevnih aktivnosti uključujući poslovne, kućanske i rekreativne aktivnosti
- **umor** ili iscrpljenost
- ostali **organi također mogu biti pod utjecajem** trenutne upale, uključujući oči (uveitis), kožu (psorijaza) i probavni sustav (Crohnova bolest, ulcerozni kolitis i bolest iritabilnog crijeva)

Uloga fizioterapije

Osobe s aksijalnim spondiloartritisom treba **uputiti fizioterapeutu** kako bi započeli individualizirani, strukturirani program terapijskog vježbanja, koji bi trebao uključivati:

- vježbe za **pokretljivost zglobova** kralježnice i drugih zglobova, uključujući istezanje i posturalne vježbe
- vježbe **jačanja** mišića

- duboko **disanje**
- **aerobne** vježbe



Fizioterapeut će vam također pružiti sljedeće savjete:

- **edukaciju** o vašem stanju
- kako **sami možete upravljati svojim stanjem**
- praktičnim strategijama **suočavanja s boli**
- **prilagođavanje** vaših aktivnosti

- ponovno uključivanje u **radne i društvene** aktivnosti
- podrška usvajanja **zdravog ponašanja**
- upravljanje uobičajenih **komorbidnih stanja** – bol u tetivama, osteoporoza



Propisana terapijska vježba

Specifični propisani plan terapijskog vježbanja prilagođen vama može pomoći u održavanju fleksibilnosti kralježnice, fleksibilnosti cijelog tijela i smanjenju boli. Čak i kada osjećate prisutnu bol, nastavak vježbanja na razini koje vam odgovara ima značajne prednosti.

Zašto vježbati s aksijalnim SpA

Uz lijekove, redovito terapijsko vježbanje važno je u liječenju aksijalnog spondiloartritisa. Vježba će:

- pomoći vam da se **krećete**
- pomoći vam raditi stvari koje su vam **važne**
- **smanjiti bol** i ukočenost
- **ojačati** mišiće i zglobove
- poboljšati rad **srca i pluća**
- pomoći u kontroli **zamora i sna**



Fizioterapeuti imaju važnu ulogu pomažući osobama s aksijalnim SpA u upravljanju boli i održavanju sudjelovanja u svakodnevnim poslovima, kod kuće i rekreacijskim aktivnostima.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023
8. RUJAN