

SPONDYLOARTROPATIE OSIOWE

Spondyloartropatia osiowa (SpA osiowa) to rodzaj spondyloartropatii – czyli zapalenia stawów, które **najczęściej dotyka kręgosłup**. SpA osiowa to stan zapalny, który atakuje głównie kości, stawy i więzadła kręgosłupa i miednicy, prowadząc do bólu, obrzęku i sztywności. Może również powodować ból ścięgien, zapalenie oka (zapalenie błony naczyniowej oka) i objawy w innych stawach poza kręgosłupem. Powszechnym rodzajem SpA osiowej jest zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK).

SpA osiowa i ZZSK zwykle rozpoczynają się w późnym wieku młodzieńczym lub około 20. roku życia i występują równie często u mężczyzn i kobiet.

Objawy SpA osiowej

Bóle miednicy i pleców są głównymi objawami SpA osiowej. Dotyczy to szczególnie miejsc, w których ścięgna i/lub więzadła łączą się z kością. Najczęściej dotkniętym obszarem są stawy krzyżowo-biodrowe. Inne objawy i oznaki SpA osiowej obejmują:

- ból i sztywność **dolnej części pleców**, pośladków, środkowej części pleców lub szyi
- ból i sztywność zazwyczaj **nasilają się w nocy** lub po dłuższym odpoczynku
- ból i sztywność, które **zmniejszają się wraz z aktywnością**
- **ból stawów i obrzęk kończyn**, który może występować po różnych stronach i może się przemieszczać
- **obrzęk** palców rąk i (lub) stóp
- **budzenie się w nocy** z objawami, szczególnie w drugiej połowie nocy



- objawy, które znacznie **poprawiają się dzięki lekom przeciwzapalnym**, takim jak ibuprofen
- nawracający **ból ścięgna**, np. ból ścięgna Achillesa, łokieć tenisisty, tendinopatia rzepki, zapalenie powięzi podszwowej (ból podstawy pięty)
- **zmniejszona zdolność** do wykonywania codziennych czynności, w tym pracy, domu i zajęć rekreacyjnych
- **zmęczenie** lub znużenie
- utrzymujący się stan zapalny może dotyczyć **również innych narządów**, w tym oczu (zapalenie błony naczyniowej oka), skóry (łuszczyca) i układu pokarmowego (choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i zespół jelita drażliwego).

Rola fizjoterapii

Osoby ze SpA osiową powinny zostać **skierowane do fizjoterapeuty** w celu rozpoczęcia zindywidualizowanego, ustrukturyzowanego programu ćwiczeń, który powinien obejmować:

- ćwiczenia **ruchomości** kręgosłupa i innych stawów, w tym ćwiczenia rozciągające i posturalne
- ćwiczenia **wzmacniające** mięśnie
- głębokie **oddychanie**
- ćwiczenia **aerobowe**

Fizjoterapeuta udzieli również porad dotyczących:

- **edukacji** na temat schorzenia
- jak **samodzielnie sobie radzić**
- praktycznych strategii **radzenia sobie z bólem**
- **planowania** aktywności
- reintegracji **zawodowej i społecznej**
- wsparcia w przyjmowaniu **zdrowych nawyków**
- leczenia powszechnych **chorób współistniejących** – ból ścięgien, osteoporoza



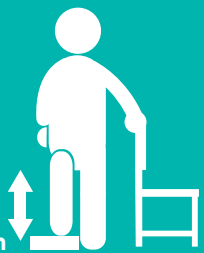
Zalecane ćwiczenia

Określony plan ćwiczeń, który jest dostosowany do Ciebie, może pomóc w utrzymaniu elastyczności kręgosłupa i całego ciała oraz zmniejszyć ból. Nawet jeśli odczuwasz ból, kontynuowanie ćwiczeń na odpowiednim dla siebie poziomie przyniesie znaczące korzyści.

Dlaczego warto ćwiczyć ze SpA osiową?

Oprócz przyjmowania leków, w leczeniu SpA osiowej ważne są regularne ćwiczenia fizyczne, które:

- pomogą Ci pozostać w ruchu
- pomogą Ci w aktywnościach, które są dla Ciebie ważne
- **zmniejszą ból i sztywność**
- **wzmocnią mięśnie i stawy**
- poprawią pracę **serca i płuc**
- pomogą radzić sobie ze **zmęczeniem i snem**



Fizjoterapeuci odgrywają ważną rolę w pomaganiu osobom ze SpA osiową w radzeniu sobie z bólem i utrzymaniu udziału w codziennej pracy, domu i zajęciach rekreacyjnych.



**World
PT Day
2023
8 WRZEŚNIA**



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday