

# AXIALE SPONDYLOARTRITIS

**Axiale spondyloartritis** (axiale SpA) is een type spondyloartritis - een artritis die **meestal de wervelkolom aantast**. Axiale SpA is een ontstekingsaandoening die vooral de botten, gewrichten en ligamenten van de wervelkolom en het bekken aantast, wat leidt tot pijn, zwelling en stijfheid. Het kan ook peespijn, oogontsteking (uveïtis) en symptomen in andere gewrichten dan de wervelkolom veroorzaken. Een veel voorkomende vorm van axiale SpA is ankyloserende spondylitis (AS).

Axiale SpA en AS begint meestal in de late tienerjaren of vroeg in de 20, en komt even vaak voor bij mannen als bij vrouwen.

## Symptomen van axiale SpA

Pijn in het bekken en de rug zijn de belangrijkste symptomen van axiale spa. Het tast vooral de plaatsen aan waar pezen en/of ligamenten op het bot aansluiten. Het meest getroffen gebied zijn de sacro-iliacale gewrichten. Andere symptomen en tekenen van axiale spa zijn:

- pijn en stijfheid in de **onderrug**, billen, middenrug of nek
- pijn en stijfheid die meestal **'s nachts** of na langdurige rust **erger** worden
- pijn en stijfheid die **verbetert bij activiteit**
- **gewrichtspijn en zwelling in de ledematen**, die aan verschillende kanten kunnen zitten en kunnen verplaatsen
- **zwelling** van vingers en/of tenen
- **'s nachts wakker worden** met klachten, vooral in de tweede helft van de nacht



- symptomen die aanzienlijk **verbeteren met ontstekingsremmende medicatie** zoals ibuprofen
- terugkerende **peespijn**, bv achillespees, tenniselleboog, patellapeestendinopathie (knieschijf), fasciitis plantaris (pijn aan de hielbasis)
- **verminderd vermogen** om dagelijkse activiteiten uit te voeren, waaronder werk, huishouden en recreatie
- **vermoeidheid** of moeheid
- **andere organen** kunnen ook worden aangetast door voortdurende ontsteking, waaronder de ogen (uveïtis), de huid (psoriasis) en het spijsverteringsstelsel (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en prikkelbare darm)

## De rol van kinesitherapie

Mensen met axiale SpA moeten worden doorverwezen naar een kinesitherapeut om te beginnen met een geïndividualiseerd, gestructureerd oefenprogramma, dat moet bestaan uit:

- **mobilitoefeningen** voor de wervelkolom en andere gewrichten, inclusief stretchen en houdingsoefeningen
- **diepe ademhaling**
- **aerobe oefeningen**
- spierversterkende oefeningen

Een kinesitherapeut zal ook advies geven over:

- **voorlichting** over de aandoening
- **zelfmanagement**
- praktische strategieën om met **pijn om te gaan**
- activiteiten **plannen**
- re-integratie in **werk en sociale** activiteiten
- ondersteuning bij het aannemen van **gezond gedrag**
- beheer van veel voorkomende **comorbide aandoeningen** - peespijn, osteoporose



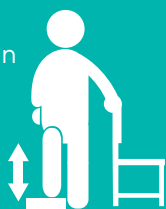
## Voorgeschreven oefeningen

Een specifiek voorgeschreven oefenprogramma dat op jou is afgestemd, kan helpen om de flexibiliteit van de wervelkolom en het hele lichaam te behouden en pijn te verminderen. Zelfs als je pijn hebt, heeft het aanzienlijke voordelen om te blijven bewegen op een niveau dat bij je past.

## Waarom bewegen bij axiale SpA

Naast medicatie is regelmatige lichaamsbeweging belangrijk bij de behandeling van axiale spa. Lichaamsbeweging zal:

- je helpen in **beweging** te blijven
- je helpen de dingen te doen die belangrijk zijn
- **pijn** en stijfheid **verminderen**
- spieren en gewrichten **versterken**
- **hart en longen** verbeteren
- **vermoeidheid en slaap** helpen beheersen



**Kinesitherapeuten spelen een belangrijke rol in het helpen van mensen met axiale SpA om de pijn te beheersen en deel te blijven nemen aan het dagelijkse werk, thuis en recreatie.**



**World  
PT Day  
2023**

**8 SEPTEMBER**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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