

# ESPONDILITE AXIAL

A **espondilite axial** (SpA axial) é um tipo de espondilite – isto é, um tipo de artrite que **afeta mais frequentemente a coluna vertebral**.

A SpA axial é uma condição inflamatória que afeta maioritariamente os ossos, articulações e ligamentos da coluna e pélvis, com consequente dor, inchaço, e rigidez. Também pode causar dor nos tendões, inflamação dos olhos (uveíte) e sintomas noutras articulações mais longe da coluna. A subcondição mais comum da SpA axial é a espondilite anquilosante (EA).

A SpA axial e a EA aparecem geralmente na adolescência ou início dos 20 anos, e é igualmente prevalente em homens e mulheres.

## Sintomas de SpA axial

Dor na pélvis e nas costas são os sintomas mais frequentes de SpA axial. Afeta especialmente os locais onde os tendões e/ou ligamentos se unem aos ossos. A região mais frequentemente afetada são as articulações sacroilíacas. Outros sintomas e sinais de SpA axial incluem:

- dor e rigidez na zona **lombar**, glúteos, a meio das costas ou pescoço
- dor e rigidez tipicamente **pior à noite** ou após descanso prolongado
- dor e rigidez que melhora com atividade
- **dor articular e inchaço dos membros**, que pode ser em lados diferentes e mudar de sítio
- **inchaço** dos dedos das mãos ou pés
- **acordar durante a noite** com sintomas, especialmente na segunda metade da noite



- sintomas que **melhoram significativamente com medicação anti-inflamatória** tal como o ibuprofeno
- **dor tendinosa** recorrente, ex.: dor no tendão de Aquiles, cotovelo de tenista, tendinopatia na patela (rótula), fascíte plantar (dor na base do calcanhar)
- **redução na capacidade** realizar atividades de vida diária, incluindo laborais, domésticas e recreativas.
- **fadiga** ou cansaço
- outros **órgãos também podem ser afetados** com inflamação contínua, como os olhos (uveíte), pele (psoríase), e o sistema digestivo (doença de Crohn, colite ulcerosa, síndrome do intestino irritável)

## O papel da fisioterapia

As pessoas com SpA axial devem ser referenciadas **para um fisioterapeuta** para iniciarem um programa personalizado e estruturado de exercícios, que deve incluir:

- Exercícios de **mobilidade** da coluna e outras articulações, incluindo alongamentos e exercícios posturais
- Exercícios de **fortalecimento** muscular
- Exercícios de **respiração** profunda
- Exercício **aeróbico**

Um fisioterapeuta também pode providenciar:

- **Educação** sobre a doença
- Informação sobre como **autogerir** a doença
- Estratégias práticas para **lidar com a dor**
- Estratégias para controlar o **ritmo** das atividades
- Estratégias para reintegração no **trabalho e atividades sociais**
- Apoio na adoção de **comportamentos saudáveis**
- Gestão de **comorbidades** – dor nos tendões, osteoporose



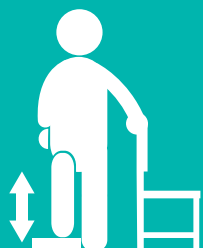
## Prescrição de exercício

Um plano de exercício específico, prescrito e ajustado a si pode ajudar a manter a flexibilidade da coluna vertebral, do corpo em geral e reduzir a dor. Mesmo quando sente dor, continuar a realizar exercício a níveis adequados tem benefícios significativos.

## Porque deve realizar exercício com SpA axial

Adicionalmente à medicação, o exercício regular é importante para gerir a SpA axial. O exercício vai:

- Ajudar a manter-se em **movimento**
- Ajudá-lo a realizar coisas que são **importantes para si**
- **Reduzir a dor** e rigidez
- **Fortalecer** os músculos e articulações
- melhorar o seu **coração e pulmões**
- ajudar a gerir a **fadiga e sono**



Os fisioterapeutas desempenham um papel importante em ajudar as pessoas com SpA axial a gerir a dor e manter a participação nas atividades laborais, domésticas e recreativas.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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



World  
PT Day  
2023

8 DE SETEMBRO