

AKSIAALINEN SPONDYLARTRIITTI

Aksiaalinen spondylartriitti on reumasairaus, joka **yleisimmin vaikuttaa selkärankaan**. Se on tulehduksellinen tila, joka vaikuttaa pääasiassa selkärangan ja lantion luihin, niveliin ja nivelsiteisiin aiheuttaen kipua, turvotusta ja jäykkyyttä. Se voi myös aiheuttaa jännekipua, silmätulehdusta ja oireita muissa kuin selkärangan nivelissä. Aksiaalisen spondylartriitin yleinen alatyyppe on selkärankareuma.

Aksiaalinen spondylartriitti ja selkärankareuma alkavat tavallisesti myöhästeini-ässä tai varhaisaikuisuudessa, ja ne ovat yhtä yleisiä sekä miehillä että naisilla.

Aksiaalisen spondylartriitin oireet

Aksiaalisen spondylartriitin tyypillisiä oireita ovat kipu lantiossa ja selässä. Se vaikuttaa erityisesti kohtiin, joissa jänteet ja/tai nivelsiteet kiinnittyvät luuhun. Tyypillisimmät oirealueet ovat ristiluun nivelet. Muita oireita ja merkkejä ovat:

- kipu ja jäykkyys **alaselässä**, pakaroissa, rintarangassa ja niskassa
- kipu ja jäykkyys, tyypillisesti **pahempia yöllä** ja pitkään levätessä
- kipu ja jäykkyys **vähenevät liikkeessä**
- **nivelkipu ja turvotus raajoissa**, voi vaihdella puolta ja sijaintia
- sormien ja/tai varpaiden **turvotus**
- **yöheräily** oireiden takia, varsinkin loppuyöstä
- oireet **vähenevät** huomattavasti tulehduskipulääkkeillä, kuten ibuprofeenilla



- toistuvat **jännekivut**, esim. akillesjännekipu, tenniskynärpää, patella tendinopatia (polvilumpiossa), plantaarfaskiitti (kantapään pohjan kipu)
- **toimintakyvyn lasku** päivittäisissä toiminnoissa, työssä, kotona ja vapaa-ajalla
- **uupumus** ja väsymys
- **muihin elimiin vaikuttava** jatkuva tulehdus, mukaan lukien silmät (uveiitti), iho (psoriasis) ja ruoansulatuskanava (Crohnin tauti, haavainen paksusuolen tulehdus ja ärtyneen suolen oireyhtymä)

Fysioterapian merkitys

Aksiaalista spondylartriittia **sairastavat tulee ohjata fysioterapeutille** yksilöllisen systemaattisen harjoitusohjelman aloittamiseksi. Harjoitusohjelman tulee sisältää:

- selkärangan ja muiden nivelten liikkuvuusharjoituksia, sisältäen venyttelyä ja asentoon liittyviä harjoituksia
- lihasvoimaa vahvistavia harjoituksia
- syvähengitysharjoituksia
- aerobista harjoittelua

Fysioterapeutti antaa myös ohjausta ja neuvontaa seuraavista:

- **tietoa sairaudesta**
- **tietoa itsehoidosta**
- käytännöllisistä **kivun hallintakeinoista**
- aktiivisuuden rytmittämisestä
- **työhön ja sosiaalisiin toimintoihin** uudelleenliittymisestä
- **terveellisten elintapojen** noudattamisesta
- yleisten **liittännäisvaivojen** hallinnasta – jännekipu, osteoporoosi



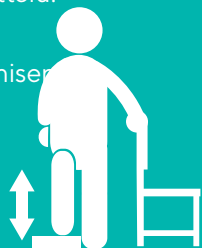
Harjoitusohjelma

Yksilöllisesti suunniteltu harjoitusohjelma auttaa ylläpitämään selän ja koko vartalon liikkuvuutta sekä vähentämään kipua. Myös kipujaksojen aikana sopivalla rasiustasolla jatkuvasta harjoittelusta on merkittäviä hyötyjä.

Miksi harjoitella

Lääkityksen lisäksi säännöllinen harjoittelu on tärkeä osa aksiaalisen spondylartriitin hoidossa. Harjoittelu:

- auttaa pysymään **liikkuvana**
- mahdollistaa **tärkeisiin asioihin** osallistumisen
- **vähentää kipua** ja jäykkyyttä
- **vahvistaa** lihaksia ja niveliä
- **vahvistaa** sydäntä ja keuhkoja
- auttaa hallitsemaan **uupumusta ja unta**



Fysioterapeuteilla on tärkeä rooli aksiaalisen spondylartriitin kipujen hallinnassa ja päivittäisiin toimintoihin osallistumisen mahdollistamisessa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. SYYSKUUTA