

SPONDYLOARTHRITE AXIALE

La **spondylarthrite axiale** (SpA axiale) est un type de spondylarthrite, c'est-à-dire une arthrite qui affecte le plus souvent la colonne vertébrale. La spondylarthrite axiale est une affection inflammatoire qui touche principalement les os, les articulations et les ligaments de la colonne vertébrale et du bassin, entraînant des douleurs, des oedèmes et des raideurs. Elle peut également provoquer des douleurs tendineuses, une inflammation de l'œil (uvéite) et des symptômes dans d'autres articulations que la colonne vertébrale. La spondylarthrite ankylosante (SA) est un sous-groupe courant de la spondylarthrite axiale.

La spondylarthrite axiale et la spondylarthrite ankylosante apparaissent généralement à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine et sont aussi fréquentes chez les hommes que chez les femmes.

Symptômes de la spondylarthrite axiale

Les douleurs du bassin et du dos sont les principaux symptômes de la spondylarthrite axiale. Elle affecte particulièrement les sites où les tendons et/ou les ligaments se joignent à l'os. Les articulations sacro-iliaques sont le plus souvent touchées. Les autres symptômes et signes de la spondylarthrite axiale sont les suivants :

- douleur et raideur au niveau du **bas du dos**, des fesses, du milieu du dos ou du cou
 - douleur et raideur typiquement **aggravées la nuit** ou après un repos prolongé
 - douleur et raideur qui **s'améliorent avec l'activité**
 - **des douleurs articulaires et un oedème des membres**, qui peuvent se situer de différents côtés et se déplacer
 - **gonflement** des doigts et/ou des orteils
 - **réveil nocturne** avec des symptômes, surtout dans la seconde moitié de la nuit
- 
- des symptômes qui **s'améliorent** de manière significative **avec des médicaments anti-inflammatoires** tels que l'ibuprofène
 - **douleur** récurrente des tendons, par exemple douleur du tendon d'Achille, tennis elbow, tendinopathie rotulienne, fasciite plantaire (douleur à la base du talon).
 - **diminution de la capacité** à effectuer les activités quotidiennes, y compris le travail, la maison et les loisirs
 - **fatigue** ou épuisement
 - d'autres **organes peuvent également être affectés** par une inflammation permanente, notamment les yeux (uvéite), la peau (psoriasis) et le système digestif (maladie de Crohn colite ulcéreuse et maladie du côlon irritable)

Le rôle de la kinésithérapie

Les personnes atteintes de spondylarthrite axiale doivent être orientées vers un kinésithérapeute pour commencer un programme d'exercices personnalisé et structuré, qui doit comprendre les éléments suivants :

- exercices de **mobilité des articulations** (colonne vertébrale et les membres), y compris des étirements et des exercices posturaux
- exercices de **renforcement** musculaire
- **respiration** profonde
- exercice **aérobique**

Un kinésithérapeute fournira également des conseils sur les points suivants :

- **informations** sur la maladie
- comment **développer son autonomie**
- mettre en place des stratégies pratiques **pour mieux vivre avec la douleur**
- **doser** vos activités
- réintégrer vos activités **sociales et professionnelles**
- encourager l'adoption de **comportements sains**
- la prise en charge des **affections concomitantes** courantes - douleurs tendineuses, ostéoporose



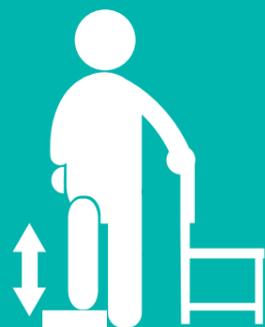
Exercice prescrit

Un programme personnalisé d'exercices spécifiques peut aider à maintenir la souplesse de la colonne vertébrale et de l'ensemble du corps, et à réduire la douleur. Même en cas de douleur, poursuivre l'exercice à des niveaux qui vous conviennent présente des avantages significatifs.

Pourquoi faire de l'exercice avec une SpA axiale ?

En plus des médicaments, l'exercice physique régulier est important dans la prise en charge de la spondylarthrite axiale. L'exercice permet de :

- vous aider à rester **en mouvement**
- vous aider à faire ce qui vous est **important**
- **réduire la douleur** et la raideur
- **renforcer** les muscles et les articulations
- améliorer la santé du **cœur et des poumons**
- aider à gérer la **fatigue et le sommeil**



Les kinésithérapeutes jouent un rôle important en aidant les personnes atteintes de spondylarthrite axiale à mieux vivre avec la douleur et à maintenir leur participation aux activités quotidiennes professionnelles, domestiques et de loisirs.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 SEPTEMBRE