

AKSIĀLAIS SPONDILOARTRĪTS

Aksiālais spondiloartrīts (aksiālais ASA) ir spondiloartrīta veids – tas ir locītavu iekaisums, kas visbiežāk skar mugurkaulu. Aksiālais ASA ir iekaisuma stāvoklis, kas galvenokārt skar mugurkaula un iegurnā kaulus, locītavas un saites, izraisot sāpes, pietūkumu un stīvumu. Tas var izraisīt arī sāpes cīpslās, acs iekaisumu (uveītu) un simptomus citās locītavās, kas atrodas ārpus mugurkaula. Izplatīts aksiālā ASA apakšveids ir ankilozējošais spondilīts (AS). Aksiālais ASA un AS parasti sākas vēlos pusaudžu gados vai dzīves otrās desmitgades sākumā, tas ir vienlīdz izplatīts vīriešiem un sievietēm.

Aksiālā ASA simptomi

Sāpes iegurnī un mugurā ir galvenie aksiālā ASA simptomi. Tas īpaši ietekmē vietas, kur cīpslas un/vai saites piestiprinās pie kauliem. Visbiežāk slimība skar tieši krustu kaula-zarnu kaula (sakroiliakalās) locītavas. Citi aksiālā ASA simptomi un pazīmes ir:

- sāpes un stīvums muguras lejasdaļā, sēžamvietā, muguras vidusdaļā vai kaklā
- sāpes un stīvums parasti pasliktinās naktī vai pēc ilgstošas miera pozas
- sāpes un stīvums, kas mazinās ar aktivitāti
- sāpes locītavās un pietūkums ekstremitātēs, kas var būt dažādās vietās un izpausties pārmaiņus no vienas vietas uz citu
- pietūkums roku un/vai kāju pirkstos
- mošanās naktī ar simptomiem, īpaši nakts otrajā pusē



- simptomi, kas ievērojami mazinās, lietojot pretiekaisuma medikamentus, piemēram, ibuprofēnu
- atkārtotas sāpes cīpslās, piemēram, sāpes Ahileja cīpslā, tenisa elkonis, ceļa kauliņa tendinopātija, plantārais fascīts (sāpes papēža pamatnē)
- samazināta spēja veikt ikdienas nodarbes, tostarp darba, mājas un atpūtas aktivitātes
- nogurums
- ilgstošs iekaisumu process var ietekmēt arī citus orgānus, tostarp acis (uveīts), ādu (psoriāze) un gremošanas sistēmu (Krona slimība, čūlainais kolīts un Kairinātas zarnas sindroms).

Fizioterapijas loma

Cilvēki ar aksiālo ASA būtu jānosūta pie fizioterapeita, lai sāktu individualizētu, strukturētu vingrinājumu programmu, kurā jāiekļauj:

- mugurkaula un citi locītavu kustīguma vingrinājumi, tostarp stiepšanās un stājas vingrinājumi

Fizioterapeits sniegs arī padomus par:

- izglītošanu par saslimšanu
- veidiem, kā pašam vadīt savu veselību
- praktiskām sāpju pārvarēšanas stratēģijām
- aktivitāšu sabalansēšanu

- muskuļu stiprināšanas vingrinājumi
- dzija elpošana
- aerobie vingrinājumi

- iekļaušanos darbā un sabiedriskajās aktivitātēs
- veselīgu paradumu apgūšanu
- biežu blakusslimību risināšana – sāpes cīpslās, osteoporozes



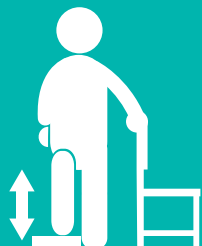
Fizioterapeita norādīti

Individuāli izstrādāts vingrinājumu plāns, kas ir pielāgots tieši Tev, var palīdzēt saglabāt mugurkaula kustīgumu, visa ķermeņa kustīgumu un mazināt sāpes. Pat tad, ja sāpes ir klātesošas, vingrošanas turpināšana Tev piemērotā līmenī sniegs ievērojamus uzlabojumus.

Kādēļ vingrināties, ja man ir ASA?

Regulāra trenēšanās, papildus medikamentu lietošanai, ir nozīmīga ASA pārvaldīšanā. Vingrinājumi:

- palīdzēs Tev turpināt kustēties
- palīdzēs padarīt Tev nozīmīgas lietas
- mazinās sāpes un stīvumu
- stiprinās muskuļus un locītavas
- uzlabos sirds un plaušu darbību
- palīdzēs pārvaldīt nogurumu un miegu



Fizioterapeitiem ir būtiska loma, palīdzot cilvēkiem ar aksiālo ASA pārvaldīt sāpes un saglabāt līdzdalību ikdienas darba, mājas un atpūtas aktivitātēs.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBRIS