

# AXIAL SPONDYLOARTHRITIS

Axial Spondyloarthritis (axial SpA) යනු කොඳ ඇට පෙළට ඔහුලව බලපාන spondyloarthritis වර්ගයකි. මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් කොඳ ඇට පෙළේ සහ ශ්‍රෝණියෙහි අස්ථි, සන්ධි සහ ඔන්ධිනිවලට බලපාන වේදනාකාරී තත්ත්වයකි. එය වේදනාව, ඉදිමීම සහ හදු ගතිය ඇති කරයි. එය කණ්ඩරාවල වේදනාව, ඇස් ප්‍රදාහ (uveitis) සහ කොඳ ඇට පෙළේ නොවන වෙනත් සන්ධිවල ද රෝග ලක්ෂණ ඇති කළ හැකිය. Axial SpA හි තවත් වර්ගයක් වන්නේ Ankylosing Spondylitis (AS) ය.

Axial SpA සාමාන්‍යයෙන් නව යොවුන් වියේ අගභාගයේදී හෝ අවුරුදු (20) මුල් භාගයේදී ආරම්භ වේ. මෙය ඔහුලවම ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයම තුළ සමානව දැකගත හැකිය.

## Axial Spondyloarthritis හි රෝග ලක්ෂණ

ශ්‍රෝණිය සහ පිටුපස කොන්දේ වේදනාව Axial Spondyloarthritis හි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වේ. එය විශේෂයෙන් කණ්ඩරා සහ/හෝ ඔන්ධිනි අස්ථි මතට සම්බන්ධ වන ස්ථානවලට බලපායි. ඔහුලවම බලපෑමට ලක් වන කලාපය වන්නේ Sacroiliac සන්ධි වේ. Axial Spondyloarthritis හි අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ ලෙස ඇතුළත් වන්නේ :



- කොන්දේ පහළ කොටස, හට්ටම්, මැද පිටුපස හෝ බෙල්ලේ වේදනාව සහ හදු ගතිය.
- වේදනාව සහ හදු ගතිය සාමාන්‍යයෙන් රාත්‍රියේදී හෝ දිගු විවේකයකින් පසුව අයහපත් තත්වයට හැරේ.
- ක්‍රියාකාරකම් සමඟ වැඩි වන වේදනාව සහ හදු ගතිය.
- සන්ධි වේදනාව සහ අන් පා ඉදිමීම, එය විවිධ පැතිවලින් විය හැකි අතර වෙනත් ස්ථානවලට ද පැතිරිය හැකිය.
- අනේ සහ/හෝ පාදයේ ඇඟිලි ඉදිමීම.
- රෝග ලක්ෂණ සමඟ රාත්‍රියේදී අවදි වීම, විශේෂයෙන් රාත්‍රියේ දෙවන භාගයේදී.
- Ibuprofen වැනි ප්‍රති ප්‍රදාහ ඖෂධ සමඟ සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිදියුණු වන රෝග ලක්ෂණ.
- නැවත නැවත ඇතිවන කණ්ඩරාවල වේදනාව. උදා : achilles කණ්ඩරාවේ වේදනාව, Tennis elbow තත්වය, patella tendinopathy, planter fasciitis (විලඹේ වේදනාව).
- රැකියාවේදී, නිවසේදී සහ විනෝද කටයුතු ඇතුළත් දෛනික කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාව අඩු වීම හෙතෙව්වුව.
- සම (psoriasis) සහ ආහාර පිරිසිදු පද්ධතිය (Crohn's රෝගය, ulcerative colitis සහ irritable bowel disease) ආශ්‍රිතව පවතින ප්‍රදාහ සමඟ අනෙකුත් අවයව වලටද බලපෑම් ඇති විය හැක.

## භෞතචිකිත්සාවේ කාර්යභාරය

Axial Spondyloarthritis සහිත පුද්ගලයන්ට විශේෂිත වූ, ව්‍යුහගත ව්‍යායාම වැඩසටහනක් ආරම්භ කිරීම සඳහා භෞතචිකිත්සකවරයෙකු වෙත යොමු කළ යුතුය. එම ව්‍යායාමවලට ඇතුළත් විය යුත්තේ :

- කොඳ ඇට පෙළ සහ අනෙකුත් සන්ධිවල චලනය වැඩි කිරීමේ ව්‍යායාම, ඇදීමේ සහ ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ව්‍යායාම.
- ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම.
- මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම.
- ස්වායු ව්‍යායාම.

භෞතචිකිත්සකවරයෙකු ද පහත දේ පිළිබඳව ද උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

- තත්ත්වය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- රැකියාව සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නැවත යොමු කිරීම.
- ස්වයං කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න හැසිරීම් අනුගමනය කිරීමට සහාය වීම.
- වේදනාවලට මුහුණ දීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රම.
- ආශ්‍රිත රෝගී තත්ත්ව කළමනාකරණය - කණ්ඩරාවල වේදනාව, ධිස්ට්‍රෝෆොරොසිස්.
- ක්‍රියාකාරකම්වල වේගය.



## නිර්දේශ කරන ලද ව්‍යායාම

ඔබට සුදුසු නිශ්චිත නියමිත ව්‍යායාම සැලැස්මක් මඟින් කොඳ ඇට පෙළේ නම්‍යශීලී බව වැඩි කර ගැනීම, මුළු සිරුරම නම්‍යශීලී බව වැඩි කර ගැනීම, සහ වේදනාව අඩු කර ගැනීම කල හැකිය. ඔබට වේදනාවක් ඇති විට පවා, ඔබට ගැලපෙන මට්ටම්වල ව්‍යායාම කිරීම මඟින් සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි.

## Axial Spondyloarthritis සමඟ ව්‍යායාම කරන්නේ ඇයි?

ඖෂධ වලට අමතරව, Axial Spondyloarthritis කළමනාකරණය කිරීමේදී නිතිපතා ව්‍යායාම වැදගත් වේ. ව්‍යායාම මඟින් :

- ඔබට දිගටම චලන හැකියාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- වැදගත් දේවල් කිරීමට ඔබට උදවු කරයි.
- වේදනාව සහ හදු ගතිය අඩු කිරීම.
- මාංශ පේශි සහ සන්ධි ශක්තිමත් කිරීම.
- හදවත සහ පෙනහළුවල තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීම.
- හෙතෙව්වුව සහ නින්ද කළමනාකරණය කිරීමට උදවු කිරීම.



## භෞතචිකිත්සකවරයන් Axial Spondyloarthritis ඇති පුද්ගලයින්ට වේදනාව කළමනාකරණය කිරීමට සහ දෛනික වැඩ, නිවසේ සහ විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල සහභාගිත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාර කිරීමේදී වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

භෞතචිකිත්සකවරයන් Axial Spondyloarthritis ඇති පුද්ගලයින්ට වේදනාව කළමනාකරණය කිරීමට සහ දෛනික වැඩ, නිවසේ සහ විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල සහභාගිත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාර කිරීමේදී වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.



**World PT Day 2023**  
8 ඔක්තෝබර්