

ΑΞΟΝΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (ΑΣ)

Η **αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ)** είναι ένας τύπος σπονδυλοαρθρίτιδας, δηλαδή μια φλεγμονώδης **αρθρίτιδα που πιο συχνά επηρεάζει τη σπονδυλική στήλη**.

Η αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) είναι μια φλεγμονώδης νόσος, που κυρίως επηρεάζει τα οστά, τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης, οδηγώντας σε πόνο, πρήξιμο και δυσκαμψία. Μπορεί επίσης να προκαλέσει πόνο τενόντων, φλεγμονή οφθαλμών (ραγοειδίτιδα) και συμπτώματα σε άλλες αρθρώσεις μακριά από τη σπονδυλική στήλη. Ένα κοινό υποσύνολο της αξονικής σπονδυλοαρθρίτιδας (ΑΣ) είναι η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα.

Η αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα συνήθως εμφανίζονται στην εφηβεία ή στα 20 έτη, και είναι εξίσου συχνή η εμφάνισή της σε άντρες και γυναίκες.

Συμπτώματα Αξονικής Σπονδυλοαρθρίτιδας (ΑΣ)

Ο πόνος στη λεκάνη και στην πλάτη είναι τα κυριότερα συμπτώματα της ΑΣ. Πιο συγκεκριμένα, επηρεάζει τα σημεία που οι τένοντες και οι σύνδεσμοι καταφύονται στο οστό. Η πιο συχνή περιοχή που επηρεάζεται είναι η ιερολαγόνια άρθρωση. Άλλα συμπτώματα της ΑΣ είναι:

- Πόνος και δυσκαμψία στην **οσφυϊκή μοίρα ΣΣ**, στους γλουτούς, στη θωρακική μοίρα ΣΣ ή στον αυχένα
- Πόνος και δυσκαμψία που **επιδεινώνεται τη νύχτα** ή μετά από παρατεταμένη χαλάρωση
- Πόνος και δυσκαμψία που **βελτιώνεται με την σωματική δραστηριότητα**
- Πόνος στις **αρθρώσεις και οίδημα στα άκρα**, που μπορεί να είναι σε διαφορετικές πλευρές και μπορεί να μετακινούνται
- **Οίδημα** στα δάχτυλα των χεριών και /η των ποδιών
- **Ξύπνημα τη νύχτα** με συμπτώματα, ειδικά στο 2ο μισό της νύχτας



- Συμπτώματα που μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά με **αντι-φλεγμονώδη αγωγή** όπως η Ιβουπροφαίνη
- Επαναλαμβανόμενος **πόνος στους τένοντες**, πχ πόνος αχίλλειου τένοντα, έξω επικονδυλίτιδα αγκώνα, τενοντοπάθεια επιγονατίδας, πελματιαία απονευρωσίτιδα
- **Μειωμένη ικανότητα** για διεκπεραίωση καθημερινών δραστηριοτήτων στη δουλειά, στο σπίτι ή στον ελεύθερο χρόνο
- **Κόπωση** ή εξάντληση
- **Άλλα όργανα μπορούν επίσης να επηρεαστούν** με συνεχιζόμενη φλεγμονή, συμπεριλαμβανομένων των ματιών(ραγοειδίτιδα), του δέρματος (ψωρίαση) και του πεπτικού συστήματος (νόσος του Crohn, κολίτιδα και νόσος ευερέθιστου εντέρου)

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Άνθρωποι με αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) πρέπει να παραπέμπονται σε έναν φυσικοθεραπευτή για να ξεκινήσουν ένα ατομικό, προσαρμοσμένο πρόγραμμα ασκήσεων, που πρέπει να περιλαμβάνει:

- **Ασκήσεις κινητικότητας** της σπονδυλικής στήλης και ασκήσεις κινητικότητας άλλων αρθρώσεων, συμπεριλαμβανομένων διατάσεων και ασκήσεων βελτίωσης της στάσης
- ασκήσεις **μυϊκής ενδυνάμωσης**
- **αναπνευστικές ασκήσεις**
- **αεροβικές ασκήσεις**

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να παρέχει επίσης συμβουλές σχετικά με:

- **εκπαίδευση** για τη νόσο
- τον τρόπο **αυτοδιαχείρισης**
- πρακτικές στρατηγικές **αντιμετώπισης του πόνου**
- τον **ρυθμό** της σωματικής δραστηριότητας
- την **επανεξέταση στην εργασία και τις κοινωνικές δραστηριότητες**
- την υποστήριξη για την **υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών**
- τη διαχείριση κοινών **συννοσηροτήτων** όπως ο πόνος, η οστεοπόρωση



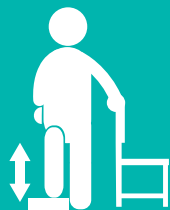
Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Θεραπευτικής Άσκησης

Ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης οποίο είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης, την ευκινησία όλου του σώματος και να μειωθεί ο πόνος. Ακόμα και όταν πονάτε, το να συνεχίσετε την άσκηση στα επίπεδα που μπορείτε θα σας προσφέρει σημαντικά οφέλη.

Γιατί να ασκείσαι όταν πάσχεις από ΑΣ

Εκτός της φαρμακευτικής αγωγής, η τακτική άσκηση είναι σημαντική για να διαχειριστείτε την ΑΣ. Η θεραπευτική άσκηση μπορεί:

- να σας βοηθήσει να **διατηρήσετε την κινητικότητα σας**
- να σας βοηθήσει να κάνετε πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς
- να **μειωθεί ο πόνος** και η δυσκαμψία
- να **ενδυναμωθούν** οι μύες και οι αρθρώσεις
- να βελτιωθεί η **καρδιακή και η αναπνευστική λειτουργία**
- να σας βοηθήσει με την αντιμετώπιση της κόπωσης **και των προβλημάτων ύπνου**



Οι Φυσικοθεραπευτές **διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας τα άτομα με αξονική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) να διαχειριστούν τον πόνο και να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους στην καθημερινή εργασία, στο σπίτι και στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες.**



**World
PT Day
2023**

8Η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday