

AXIALE SPONDYLARTHROSIS

Axiale Spondylarthrositis (axiale SpA) ist eine Form der Spondylarthrositis – das ist eine Arthrositis, die **typischerweise die Wirbelsäule betrifft**. Die axiale SpA ist ein entzündlicher Zustand der hauptsächlich die Knochen, Gelenke und Bänder der Wirbelsäule und des Beckens betrifft, und der zu Schmerzen, Schwellungen und Steifigkeit führt. Sie kann außerdem Sehnschmerzen, Augenentzündungen (Uveitis) und Symptome in anderen Gelenken abseits der Wirbelsäule verursachen. Eine häufige Unterform der axialen SpA ist die ankylosierende Spondylitis (Morbus Bechterew).

Axiale SpA und Morbus Bechterew beginnen meistens in den späten Teenagerjahren oder Anfang der 20iger. Frauen und Männer sind gleich häufig betroffen.

Symptome der axialen SpA

Schmerzen in Becken und Rücken sind die Hauptsymptome der axialen SpA. Sie betrifft insbesondere die Stellen an denen Sehnen und/oder Bänder an Knochen befestigt sind. Die am häufigsten betroffenen Regionen sind die Kreuzdarmbeingelenke. Andere Zeichen und Symptome der axialen SpA beinhalten:

- Schmerzen und Steifigkeit des **unteren Rückens**, des Gesäßes, des mittleren Rückens und des Nackens
- Typischerweise **verstärkte Schmerzen** und Steifigkeit **in der Nacht** oder nach längeren Ruhephasen
- Schmerzen und Steifigkeit die sich **durch Aktivität verbessern**
- **Gelenkschmerzen und Schwellungen an den Extremitäten**, die auf unterschiedlichen Seiten auftreten und sich verschieben können.
- **Schwellungen** von Fingern und/oder Zehen
- **Nächtliches Erwachen** mit Symptomen, besonders in der zweiten Nachthälfte



- Symptome die sich **durch entzündungshemmende Medikamente deutlich verbessern**, wie z.B. durch Ibuprofen.
- Wiederkehrende **Sehnschmerzen**, z.B. Schmerzen der Achillessehne, der Patellasehne (am Knie), Tennisellenbogen, Plantarfaszitis (Schmerzen unter der Ferse)
- **Verringerte Fähigkeit** Alltagsaktivitäten zu tun, einschließlich der Arbeit, zu Hause, und Freizeitinteressen
- **Fatigue** oder Müdigkeit
- **Auch andere Organe können** von einer anhaltenden Entzündung **betroffen sein**, einschließlich der Augen (Uveitis), der Haut (Psoriasis), und des Verdauungssystems (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Reizdarm)

Die Rolle der Physiotherapie

Menschen mit axialer SpA sollten **zu einer Physiotherapeutin überwiesen** werden, um ein individualisiertes, strukturiertes Übungsprogramm zu beginnen, das Folgendes beinhaltet:

- Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und anderer Gelenke, einschließlich Dehnungs- und Haltungsübungen
- Übungen zur Muskelkräftigung
- Atemübungen
- Ausdauerübungen

Physiotherapeut*innen geben außerdem Ratschläge zu:

- Wissen über die Erkrankung
- Wie man sich selbst helfen kann
- Praktische Strategien zum Umgang mit Schmerzen
- Anpassung von Aktivitäten
- Rückkehr zur Arbeit und zu sozialen Aktivitäten
- Unterstützung zur Annahme gesunder Verhaltensweisen
- Dem Umgang mit häufigen Begleiterkrankungen – Sehnschmerzen, Osteoporose



Vorgeschriebene Übungen

Ein spezifischer vorgeschriebener Übungsplan, der auf sie zugeschnitten ist, kann dabei helfen, die Wirbelsäulenbeweglichkeit und die Ganzkörperbeweglichkeit zu erhalten und Schmerzen zu verringern. Sogar wenn sie Schmerzen haben, hat die Fortführung von Übungen auf einem für sie angepassten Niveau signifikante Vorteile.

Warum Übungen bei axialer SpA

Zusätzlich zur Medikation sind regelmäßige Übungen im Umgang mit SpA wichtig. Übungen werden:

- Dabei helfen das sie in Bewegung bleiben
- Ihnen helfen die Dinge zu tun die ihnen wichtig sind
- Schmerzen und Steifigkeit verringern
- Muskeln und Gelenke kräftigen
- Herz und Lungen verbessern
- Dabei helfen mit Müdigkeit und Schlaf umzugehen



Physiotherapeut*innen spielen eine wichtige Rolle dabei Menschen mit einer axialen SpA dabei zu helfen, mit Schmerzen umzugehen, und die Teilhabe an täglichen Aktivitäten bei der Arbeit, zu Hause, und in der Freizeit zu erhalten.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBER