Značajtjelesneaktivnostiivježbanjazaosobe

oboljele od ankilozantnogspondilitisa

MatejaZnika, dipl. physioth., pred.1,Vesna Brumnić, dipl. physioth., pred. 1, Iva Šklempe Kokić, bacc. physioth., struč. spec. cin.pred 1

1. Veleučilište Lavoslav Ružička, Studij fizioterapije,Županijska 50, 32 000 Vukovar

Ankilozantnispondilitis je sistemska, progresivna, upalnareumatskabolestkojazahvaćasakroilijakalnezgloboveikralježnicu, a uz to izglobovekukairamena, sinhondrozeihvatištamišićaitetivazakost, a može se manifestiratiinarazličitimorganimaiorganskimsustavima.Najčešćejavlja u dobiod 20 – 30 godina, tečešćepogađamuškarcenegožene.Ubraja se u seronegativnespondiloartropatije (SpA), a najvažnijejoj je kliničkoobilježjesmanjenapokretljivostkralježnice.

Metoderada.Sustavnopretraživanjeznanstvenihbazaianalizaznanstvenihčlanakakoji se odnosenaučinkeprovođenjavježbikodosobaoboljelihodankilozantnogspondilitisa.

Ciljrada.Ukazatinavažnostprovođenjavježbi, ne samokaosastavnogdijelafizoterapijskogpristupabolesniku s ankilozantnimspondilitisom, većnaglasiti i njihov preventivni karakter za očuvanje kvalitete života oboljelih.

Prilikom provođenjavježbi kod osoba oboljelih od ankilozantnogspondilitisapažnja se treba posvetiti održavanju mobilnostinajugroženijih struktura samom bolešću, a to su kralježnica i veliki korijenski zglobovi (ramena i kukovi). Važan segment terapijskog plana vježbanja je ijačanjeabdominalne stjenke kako bi se umanjio „fenomen gumene lopte“ te jačanje ekstenzora trupa. Posebno je važno svakodnevno provođenje vježbi disanja.Sam program vježbi treba biti individualno prilagođen svakojoboljeloj osobi ovisno o njenom općem stanju i stupnju bolesti. U planiranju programa vježbi potrebno je voditi računa o mjerama opreza za prevenciju komplikacija specifičnih za ovu bolest (atlanto-okcipitalna/atlanto-aksijalna subluksacija, pseudoartroza, osteoporoza, srčane bolesti, mjere opreza kod ugrađene endoproteze zgloba).

Zaključak. Iako većina obrađenih radova ukazuje na dobrobiti provođenja vježbi, vidljiva je potreba za provođenjem dodatnih kontroliranih randomiziranih istraživanja koja bi uključiladugotrajnije praćenje pacijenata uz sistematsko provođenje postupaka fizioterapijske procjene kako bi se utvrdio na dokazima utemeljen optimalan plan terapijskih vježbi za ove pacijente.

Ključne riječi: Ankilozantnispondilitis, vježbe, fizioterapija

Mateja Znika

Tel. 385/ 98702848

Znika.m@hotmail.com

Vlade Gotovca, 9a, 10090 Zagreb