
ULOGA MEDICINSKIH VJEŽBI U SPONDILOARTRITISU

Tatjana Kehler

Thalassotherapie Opatija

Osnovne promjene u spondiloartritisima zbivaju se na mjestu enteze. Mikrotraume rezultiraju stvaranjem nove kosti, smanjujući opseg pokreta u tom segmentu, što dovodi do funkcionalnog deficita.

Do sada su istraživanja vezana uz konvencionalne medicinske vježbe, npr. vježbe istezanja, opsega pokreta, jačanja mišića. Brojna istraživanja uspoređuju rezultate vježbi na suhom (vježbe dizajnirane od strane fizioterapeuta) i vježbi u vodi. Rezultati vježbi u vodi pokazali su se uspješnijima u smislu poboljšanja opsega pokreta. Postiže se i bolji analgetski učinak.

Traži se idealan model vježbi. To je posebno važno danas, kada koristeći biološku terapiju, imamo mogućnost bolje kontrole upale, ali se jedino vježbom može zadržati i unaprijediti funkcionalni status.

Literatura

1. Lange U, et al. The Effects of Manual Mobilization on the Mobility of the Thoracic Spine in Patients with Ankylosing Spondylitis. *J Musculoskelet Disord Treat* 2016, 2:011
2. Altan L, et al. Effect of Pilates training on people with ankylosing spondylitis. *Rheumatol Int.* 2011.
3. Zão A., Cantista P. The role of land and aquatic exercise in ankylosing spondylitis: a systematic review *Rheumatol Int.* 2017 Dec;37(12):1979-1990.