

Dia Mundial da Espondilite Anquilosante

Lançamento do Guia “Para uma vida mais ativa: Programa de Exercício na Espondilartrite Axial”

Maio 27, 2021



Assinalamos este Dia Mundial da Espondilite Anquilosante, 8 de maio de 2021, com lançamento do guia “Para uma vida mais ativa: Programa de exercício na Espondilartrite Axial”, o qual pretende auxiliar os doentes no desenvolvimento de ferramentas que possam ajudar a fazer uma melhor gestão ativa da sua espondilartrite no seu dia-a-dia.

Desenvolvido em parceria com a ANEA (Associação Nacional de Espondilite Anquilosante), SPR (Sociedade Portuguesa de Reumatologia), SPMFR (Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação), Universidade de Lisboa e FMH (Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa), o manual encontra-se disponível na íntegra, para consulta e download, [aqui \(PDF, 9.10 MB\)](#).

A Espondilartrite Axial é uma doença reumática inflamatória que afeta predominantemente as articulações da coluna e divide-se em dois tipos: Espondilite Anquilosante ou Espondilartrite Axial não-radiográfica. A Espondilartrite Axial é uma doença crónica, tipicamente diagnosticada em pessoas com menos de 45 anos e cerca de 80% dos doentes desenvolvem os primeiros sintomas quando têm menos de 30 anos¹.

Na gestão da Espondilartrite Axial, é fundamental manter uma vida ativa e o acompanhamento regular pelo médico assistente. Um tratamento e um estilo de vida adequados permitem à maioria dos doentes experienciar longos períodos com a doença controlada. É por isso que, na maioria dos casos, paralelamente ao tratamento farmacológico, é recomendado que os doentes realizem atividade física regular e/ou fisioterapia. Este guia contém programas de exercício Cardiovascular, de Força, de Flexibilidade e de Equilíbrio, desenvolvidos considerando as necessidades particulares de quem vive com Espondilartrite Axial.

Em 2020, lançamos o “Guia Prático para uma Vida Ativa com Espondilartrite Axial”, como uma ferramenta orientadora e de suporte à gestão desta doença, bem como alguns vídeos com programas de exercícios que complementam a informação deste novo guia. Ambos os recursos podem ser consultados na íntegra [aqui \(PDF, 9.10 MB\)](#).

Referências:

1. Wenker KJ, Quint JM. Ankylosing Spondylitis. StatPearls. Treasure Island (FL) 2018

Source URL: <https://www.novartis.com/pt-pt/stories/dia-mundial-da-espondilite-anquilosante>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/stories/dia-mundial-da-espondilite-anquilosante>
- <https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/taxonomy/term/51>
- https://www.novartis.com/pt-pt/pt-pt/sites/novartis_pt/files/Programa%20de%20exerci%CC%81cio%20na%20Espondilartrite%20Axial_2021.pdf