

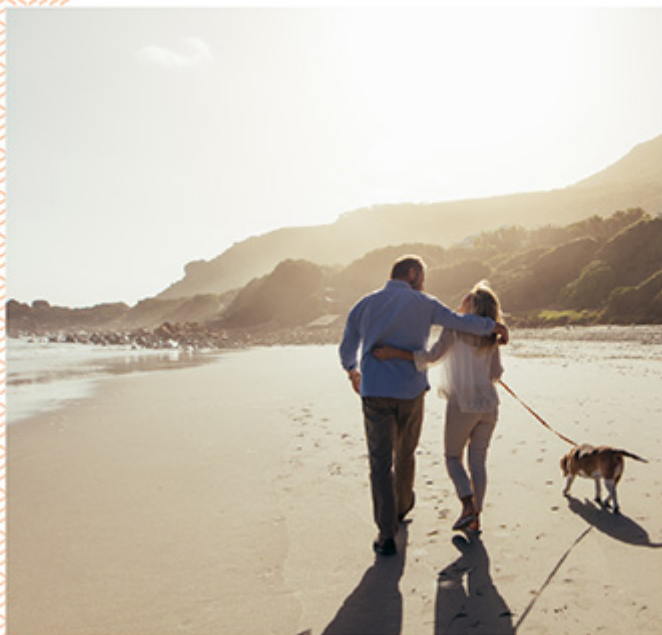
Viver melhor com Espondilartrite Axial – Novartis, ANEA e SPR disponibilizam ferramentas para doentes e familiares ^[1]

Esperança ^[2]

O diagnóstico de Espondilartrite Axial, onde se inclui a Espondilartrite Axial Radiográfica, classicamente designada Espondilite Anquilosante, é geralmente um momento caracterizado pelo surgimento de dúvidas e incertezas por parte do doente e seus familiares e amigos.

Foi com os objetivos de disponibilizar informação relevante que contribua para esclarecer as questões mais frequentes, e de ajudar os doentes a fazer uma gestão mais ativa da patologia que desenvolvemos, em parceria com a Associação Nacional de Espondilite Anquilosante (ANEA) e em conjunto com a Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR), o **Guia Prático para uma Vida Ativa com Espondilartrite Axial** e o **Programa de Exercício na Espondilartrite Axial**.

Viver com Espondilartrite Axial – 20 perguntas que sempre quis fazer



Viver com Espondilartrite Axial

20 perguntas que sempre quis fazer



O guia ***Viver com Espondilartrite Axial – 20 perguntas que sempre quis fazer*** surge como uma ferramenta orientadora e de suporte à gestão da Espondilartrite Axial, ao incluir uma abordagem prática e abrangente a algumas das questões mais frequentes do dia-a-dia de um doente ou seus familiares e amigos.

Pretende-se que este guia seja uma ferramenta de auxílio, sendo importante referir que cada doente tem um conjunto de características únicas, pelo que a equipa de profissionais de saúde que acompanha cada pessoa deve sempre ser a referência mais importante.

O manual está disponível na íntegra, para consulta e download, [aqui](#) [3].

Plano de Exercício na Espondilartrite Axial

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.

Para ajudar a que os doentes e seus familiares e amigos tenham acesso a um conjunto de

exercícios adequados aos vários estadios da doença, foi desenvolvido o **Programa de Exercício na Espondilartrite Axial** com quatro planos de exercício: treino Cardiovascular, treino de Força, de Flexibilidade e de Equilíbrio – bem como um vídeo com Noções de ergonomia. Este programa de exercícios pode ser realizado num ginásio ou outra instalação desportiva, no domicílio ou ao ar livre.

O **Programa de Exercício na Espondilartrite Axial** completo está disponível em baixo e no nosso canal de Youtube [4], sendo recomendada a visualização atenta das instruções iniciais antes da prática dos exercícios.

Programa de exercício CARDIOVASCULAR na Espondilartrite Axial

Video of Programa de exercício CARDIOVASCULAR na Espondilartrite Axial final

Programa de exercício de FORÇA na Espondilartrite Axial

Video of Programa de exercício de FORÇA na Espondilartrite Axial

Programa de exercício de FLEXIBILIDADE na Espondilartrite Axial

Video of Programa de exercício de FLEXIBILIDADE na Espondilartrite Axial

Programa de exercício de EQUILÍBRIO na Espondilartrite Axial

Video of Programa de exercício de EQUILÍBRIO na Espondilartrite Axial

Programa de exercício na Espondilartrite Axial – Noções de ergonomia

Video of Programa de exercício na Espondilartrite Axial – Noções de ergonomia

O programa de treino foi desenvolvido especificamente para pessoas com Espondilartrite Axial, por especialistas médicos e do desporto e com o apoio da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação (SPMFR) e da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Nova de Lisboa (FMH).

Saiba mais sobre o que é a Espondilartrite Axial no **Guia Viver com Espondilartrite Axial – 20 perguntas que sempre quis fazer** [3].

Source URL: <https://www.novartis.pt/stories/esperanca/viver-melhor-com-espondilartrite-axial-novartis-e-anea-disponibilizam-ferramentas>

Links

[1] <https://www.novartis.pt/stories/esperanca/viver-melhor-com-espondilartrite-axial-novartis-e-anea-disponibilizam-ferramentas>

[2] <https://www.novartis.pt/atualidade/esperanca>

[3] <https://www.novartis.pt/sites/www.novartis.pt/files/guia-viver-com-espondilartrite-axial-20-perguntas-que-sempre-quis-fazer.pdf>

[4] <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqZ-YhNjR9F8-POG987-JAICktZum6Nin>