SPONDILITE ANCHILOSANTE

ITALIAN

FOGLIO INFORMATIVO

Ankylosing Spondylitis

Spondilite anchilosante

Questo foglio informativo è stato scritto per le persone colpite da spondilite anchilosante. Fornisce informazioni generali per aiutarvi a capire come potreste essere interessati e cosa potete fare per gestire questa affezione. Vi dice anche dove trovare ulteriori informazioni e consigli.

Cosa è la spondilite anchilosante (AS)?

La spondilite anchilosante (AS) è una condizione che colpisce principalmente la colonna vertebrale. Le articolazioni del collo, della schiena e del bacino si infiammano, causando dolore e rigidità. Comunemente nella AS vengono colpite le articolazioni sacro-iliache. Queste articolazioni collegano la base della colonna vertebrale (osso sacro) al bacino. Altre articolazioni, come fianchi e spalle, possono anche essere interessate. AS può colpire anche altre parti del corpo, come occhi, pelle, intestino e polmoni. I sintomi della AS iniziano di solito tra i 15 e i 45 anni.

Quali sono i sintomi?

I sintomi della AS variano da persona a persona. I più comuni sono:

- dolore e rigidità alla schiena, glutei o collo
- i sintomi peggiorano dopo il riposo (ad esempio, al mattino presto) e calano con l'esercizio
- dolore ai tendini (che collegano i muscoli alle ossa) e ai legamenti (che collegano le ossa tra loro), spesso sentito come dolore nella parte anteriore del torace, nella parte posteriore del tallone o sotto il piede.

Cosa la provoca?

Le cause della AS non sono note. A differenza di altri tipi di mal di schiena, AS non è causata da particolari lavori, attività o infortuni. È più probabile essere colpiti da AS se altri nella vostra famiglia ne sono stati affetti. C'è un gene chiamato HLA-B27 che è associato con AS. Quasi nove su dieci persone con AS risultano positivi a questo gene. Tuttavia HLA-B27 è presente nell'8% della popolazione generale, comprese le persone sane senza AS. Recentemente, due nuovi geni (IL23R e ARTS1) sono risultati associati alla spondilite anchilosante.

Come viene diagnosticata?

Molte persone nelle prime fasi dell'AS pensano di avere mal di schiena comune e non cercano aiuto. Tuttavia è importante ricevere una diagnosi di AS il più presto possibile in quanto vi sono molti trattamenti efficaci disponibili. Il medico diagnosticherà AS dai sintomi, da esame fisico ed esami del sangue per misurare i livelli di infiammazione. Il medico può anche ordinare i raggi X della colonna vertebrale, ma questi test possono risultare del tutto normali nelle prime fasi. Se il medico sospetta che siete colpiti da AS, sarà necessario rivolgersi a un reumatologo, un medico specializzato in artrite.

Cosa mi succederà?

Con il trattamento giusto, la maggior parte delle persone con AS può condurre una vita piena e attiva. Molte persone scoprono che ci sono momenti in cui i loro sintomi peggiorano (il cosiddetto "flare"), e le volte in cui i loro sintomi migliorano. Nella maggior parte dei casi, AS può essere ben controllata con il trattamento e il dolore migliora nel tempo. Tuttavia alcune persone possono avere dolori forti e di lunga durata. A causa dell'infiammazione della colonna vertebrale, può svilupparsi nuovo osso intorno alle articolazioni. Ciò porta a rigidità permanente nella schiena o nel collo di alcune persone con AS. Nei casi più gravi, quest'osso extra può saldarsi con le ossa della colonna vertebrale, impedendo alla colonna di muoversi. La fusione della colonna vertebrale può portare a una postura curva o

inclinata in avanti. Questo era in passato un sintomo comune, ma ora si può evitare, solitamente iniziando un trattamento adeguato il più presto possibile.

Si può curare la AS?

Attualmente non esiste una cura per la AS. Tuttavia, il trattamento per AS è migliorato notevolmente, con nuovi farmaci che sono estremamente utili nel controllo della condizione. Fate però attenzione a prodotti o a terapie che proclamano di curare AS.

Quali trattamenti ci sono per AS?

Il vostro reumatologo personalizzerà il trattamento per i vostri sintomi e la gravità della vostra condizione. Non c'è modo di prevedere esattamente quale trattamento funzionerà meglio per voi. Ogni trattamento ha i suoi benefici e rischi. Il vostro dottore potrebbe aver necessità di provare differenti cure prima di trovare quella che meglio vi si adatta. Le cure per la AS di solito comportano:

- esercizi di fisioterapia (come idroterapia o esercizi in acqua) per mantenere la spina dorsale flessibile e migliorare la postura
- medicinali, come ad esempio:
  - analgesici (antidolorifici, come il paracetamolo)
  - farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)
  - farmaci o iniezioni di corticosteroidi
  - farmaci antireumatici modificanti la malattia (DMARD)
  - DMARD biologici.

Per ulteriori informazioni sui farmaci consultare le informazioni sulla medicina dei pazienti dell'Australian Reumathology Association o il foglio informativo *I farmaci e l'artrite.*

Cosa posso fare?

Consultate un reumatologo. Un reumatologo può diagnosticare AS e assicurarsi di ottenere il trattamento giusto. Se hai la AS e non avete mai consultato un reumatologo, chiedete al vostro medico di essere riferiti a tale specialista. Leggete il foglio informativo *Collaborate con il team di operatori sanitari.*

Informatevi sulla AS e svolgete un ruolo attivo nella cura. Non tutte le informazioni che leggete o sentite sono attendibili, quindi parlate sempre con il vostro dottore o con i vostri curanti in merito ai trattamenti che avete intenzione di provare. Fonti affidabili di ulteriori informazioni sono elencate nella sezione che segue. I corsi di autogestione mirano ad aiutarvi a imparare ad essere attivamente coinvolti nella vostra assistenza sanitaria. Contattare il centro locale che si occupa dell'artrite per dettagli di questi corsi.

Scoprite modi per gestire il dolore. Leggete il foglio informativo *Come far fronte al dolore.*

Adottate uno stile di vita salutare. Seguite una dieta sana, smettete di fumare e riducete lo stress per migliorare la vostra salute e il vostro benessere in generale. Leggete il foglio informativo *Mangiare sano e attività fisica*.

Siate attivi. È importante praticare sport e attività regolari per il fitness e il benessere generale. Consultate il foglio informativo *Physical activity* o chiedete consiglio al fisioterapista.

Accettate il vostro stato d'animo e cercate sostegno. Poiché non esiste una cura per la AS e la stessa può influire su molti aspetti della vostra vita, è naturale sentirsi spaventati, frustrati, tristi e talvolta arrabbiati. Siate consapevole di questi sentimenti e cercate aiuto se questi iniziano a influenzare la vostra vita quotidiana. Leggete il foglio informativo *Arthritis and emotions.*

CONTATTATE UN CENTRO LOCALE CHE SI OCCUPA DELL'ARTRITE PER FOGLI INFORMATIVI SULL'ARTRITE.

Per trovare il centro locale per l'artrite chiamate 1800 011 041 o visitate www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revisione dicembre 2017. Esonero da responsabilità: il presente foglio viene pubblicato da Arthritis Australia per scopi puramente informativi e non dovrebbe sostituirsi ai consigli del medico. Source: Un elenco completo dei riferimenti utilizzati per compilare questo foglio è disponibile presso il vostro locale centro per l'artrite. Le seguenti organizzazioni hanno contribuito alla realizzazione di questo foglio informativo: Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners. Il governo australiano ha fornito finanziamenti iniziali per sostenere questa iniziativa.