

Možnosti cvičenia v liečbe ankylozujúcej spondylitídy

Dávid Líška

Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

Spondyloartritídy sú progresívne zápalové ochorenia so širokou a pestrou škálou symptómov. Ankylozujúca spondylitída (AS) je chronické zápalové reumatické ochorenie charakterizované bolesťou a štrukturálnymi zmenami. Pre ankylozujúcu spondylitídu sú charakteristické funkčné poruchy, ako je znížená pohyblivosť a axiálna deformita, ktoré vedú k zníženiu kvality života pacientov. Cieľom článku je priniesť základné informácie o terapeutických možnostiach cvičenia pri liečbe. Terapeutické cvičenie je najdôležitejšia nefarmakologická intervencia u pacientov. Okrem pozitívnych metabolických vplyvov zohráva cvičenie dôležitú úlohu aj pri zlepšení spinálnej mobility a svalovej sily. Udržanie správneho posturálneho držania javí kľúčovú úlohu u pacientov s ankylozujúcou spondylitídou. Kontrakcia svalu stimuluje a podporuje vylučovanie cytokínov s názvom myokíny. Najznámejší je interleukín-6 (IL-6). Tento myokín nepriamo pôsobí aj pri expresii tumor nekrotizujúceho faktora alfa (TNF- α). U pacientov vedie cvičenie k zlepšeniu kvality života, zlepšeniu fyzickej kondície a zníženiu bolesti.

Kľúčové slová: ankylozujúca spondylitída, silové cvičenie, aeróbne cvičenie, rehabilitačné koncepty, intervalové cvičenie, fyzioterapia.

Exercise in the treatment of ankylosing spondylitis

Seronegative spondyloarthritis is a progressive inflammatory disease with a wide and varied range of symptoms. Ankylosing spondylitis (AS) is a chronic inflammatory rheumatic disease characterized by pain and structural changes. Ankylosing spondylitis is characterized by functional disorders such as reduced mobility and axial deformity, leading to a decrease in patient quality of life. The purpose of this article is to provide basic information on therapeutic options for exercise in the treatment of ankylosing spondylitis. Therapeutic exercise is the most important non-pharmacological intervention in patients. In addition to positive metabolic effects, exercise also plays an important role in improving spinal mobility and muscle strength. Maintaining proper postural posture appears to play a key role in patients with ankylosing spondylitis. Muscle contraction stimulates and promotes the secretion of cytokines called myokines. The best known is interleukin-6 (IL-6). This myokine also acts indirectly in the expression of tumor necrosis factor alpha (TNF- α). Exercise improves quality of life, physical condition, and symptoms associated with ankylosing spondylitis.

Key words: ankylosing spondylitis, strength exercise, aerobic exercise, rehabilitation methods, interval exercise, physiotherapy.

Úvod

Spondyloartritídy sú progresívne zápalové ochorenia so širokou a pestrou škálou symptómov. Presná patofyziológia týchto ochorení nie je jednoznačná. Kľúčovú úlohu zohrávajú zápalové cytokíny, ako je tumor nekrotizujúci faktor alfa (TNF- α) alebo interleukín 17 (IL-17) (1). Ankylozujúca spondylitída (AS) je chronické zápalové reumatické ochorenie charakterizované bolesťou a štrukturálnymi zmenami. Výskyt AS v populácii sa odhaduje na 0,2 – 0,9 %. Prevalencia a incidenc

ankylozujúcej spondylitídy má stúpajúcu tendenciu (2). Ankylozujúca spondylitída postihuje častejšie mužov, ako ženy (3). O genetickej predispozícii svedčí zvýšený výskyt ankylozujúcej spondylitídy v rodinách pacientov a zvýšená asociácia s antigénom HLA-B27 (4). Axiálne spondyloartritídy (axSpA) je možné rozdeliť podľa klasifikačných kritérií Medzinárodnej spoločnosti pre hodnotenie spondyloartritíd (Assessment of SpondyloArthritis international Society – ASAS) na nerádiografickú axiálnu spondyloartritídu (nr-axSpA) a rádiografickú