

La spondylarthrite axiale après le diagnostic

Si l'on vous découvre une forme de spondylarthrite axiale (axSpA), il se peut que vous ayez peur ou que vous vous inquiétiez de ce que l'avenir vous réserve. Vous pouvez aussi éprouver un sentiment de soulagement en découvrant pourquoi vous avez eu si mal pendant si longtemps. Quoi qu'il en soit, il est bon de savoir quelles seront les conséquences pour vous à l'avenir.

Traiter votre maladie

Le traitement de l'axSpA ne se limite pas à la prise de médicaments. Il s'agit d'une maladie qui peut nécessiter une attention quotidienne et qui mérite un plan à long terme. Voici quelques éléments à prendre en compte dans le cadre de votre plan d'action contre cette maladie :



Collaborez avec votre rhumatologue

Une fois que vous avez trouvé le rhumatologue qui vous convient, il est important de rester en contact régulier pour suivre vos progrès et pour qu'il soit au courant de tout changement dans votre état de santé.



S'en tenir à ce qui fonctionne

Que ce soit en prenant systématiquement tous les médicaments prescrits par votre rhumatologue ou en veillant à intégrer l'exercice physique à votre routine quotidienne, mettez un point d'honneur à respecter votre plan de traitement.



Restez à l'écoute

Les contrôles et examens de routine sont un aspect important du traitement de l'axSpA. Même si vous vous sentez bien, vous ne devez pas manquer les rendez-vous ou les traitements que votre rhumatologue a jugés appropriés pour vous.

Choix sains : décisions quotidiennes

L'un des aspects de la vie avec l'axSpA est que plus vous bougez, plus vos symptômes peuvent s'atténuer. Ainsi, au lieu de se concentrer sur le repos et la relaxation, une activité physique modérée est encouragée pour soulager la douleur et la raideur que vous pouvez ressentir. Dans cette optique, les activités suivantes peuvent vous aider à contrôler votre maladie au quotidien. Vous devez toujours consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.



Bouger

Trouver un équilibre entre le repos et une activité physique modérée est un élément important de la prise en charge de l'axSpA. L'activité physique modérée est essentielle pour maintenir la flexibilité des personnes vivant avec cette maladie, car l'exercice peut aider à combattre la douleur et la raideur liées à l'axSpA. Si vous cherchez des moyens de rester actif, envisagez des exercices à faible impact tels que des étirements légers et/ou du yoga, de la natation, du vélo ou de la marche, qui peuvent tous augmenter le flux sanguin tout en assouplissant les muscles, en particulier dans le dos.



Exercez votre posture

Une bonne posture aide à maintenir vos muscles et vos articulations dans la bonne position, ce qui peut contrecarrer l'ankylose ou l'effet de "flexion" que les personnes atteintes de SA peuvent ressentir.



Veillez à votre sommeil

Le sommeil est l'une des choses les plus importantes dont vous avez besoin pour lutter contre l'inflammation

et la raideur que l'AxSpA peut provoquer. Le sommeil rajeunit et aide l'organisme à se remettre des blessures, des maladies et surtout de l'inflammation. Il n'est pas facile de dormir si l'on souffre de l'une de ces affections. Pour vous aider à vous endormir et à rester endormi, essayez de prendre l'habitude de vous coucher tous les soirs à la même heure.

Source URL: <https://www.novartis.com/be-fr/backpaint/spondylarthrite-axiale-après-le-diagnostic>

List of links present in page

1. <https://www.novartis.com/be-fr/backpaint/spondylarthrite-axiale-apr%C3%A8s-le-diagnostic>