

# Spondylarthrite ankylosante et vous

## Qu'est-ce que c'est?



La spondylarthrite ankylosante est une maladie chronique (de longue durée) qui affecte le bas du dos. Le système immunitaire, pour une raison quelconque, devient confus et commence à attaquer le dos, ce qui cause une inflammation puis la raideur et la douleur au dos. Malheureusement, cette réaction du système immunitaire ou ce qui enclenche l'attaque n'a pas encore été clairement élucidé.

L'organisme tente d'arrêter l'inflammation en produisant une nouvelle matière osseuse. Ce processus de guérison est toutefois problématique car cela peut provoquer une croissance osseuse sur l'articulation qui relie deux os. Une articulation non traitée peut devenir totalement fusionnée et causer beaucoup de raideur et de douleur.

Il existe heureusement des traitements efficaces qui, même s'ils ne permettent pas de guérir la maladie, peuvent vous aider à atténuer l'inconfort.



**La spondylarthrite ankylosante peut vous donner l'impression d'être un « bûcheron en fer blanc ». Un traitement adéquat permettra de réduire l'inflammation pour éviter que les articulations soient endommagées et assurer une bonne mobilité.**

L'un des personnages principaux du film intitulé « Le magicien d'Oz » était le bûcheron en fer blanc. Il devait toujours huiler ses articulations pour pouvoir continuer à bouger; sinon, tout son corps devenait raide et il ne pouvait faire un pas de plus. Il arrive que les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante soient comparées au bûcheron en fer blanc. Dans leur cas, elles doivent faire régulièrement des exercices d'étirement et autres exercices pour que leurs articulations puissent bouger avec souplesse. Bon nombre de personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante doivent également prendre des médicaments pour aider à contrôler l'inflammation qui pourrait abîmer leurs articulations.

## Que va-t-il m'arriver?



Les articulations du bas du dos sont habituellement les premières touchées par la spondylarthrite ankylosante. Avec le temps, la maladie peut se propager vers le haut du corps et toucher le reste de la colonne vertébrale. Elle peut également affecter d'autres parties du corps comme les hanches, les épaules et les genoux. Dans certains cas, les tendons entourant les articulations derrière les talons et sous les pieds peuvent devenir enflammés. Les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante peuvent également développer une inflammation dans un œil ou les deux yeux.



Il est important de se rappeler que la spondylarthrite ankylosante, tout comme d'autres types d'arthrite inflammatoire, consiste en une inflammation chronique (de longue durée) malsaine pour l'organisme. L'enflure chronique d'une articulation peut entraîner des lésions permanentes. Nous savons aussi que la spondylarthrite ankylosante, ou tout autre type d'arthrite inflammatoire, est liée aux maladies cardiovasculaires. Cela signifie que les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante sont plus à risque de développer une maladie cardiovasculaire que celles qui ne sont pas aux prises avec la maladie.

## Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web didactique qui met à votre disposition de l'information sur la spondylarthrite ankylosante et les traitements de la maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.

## Que puis-je faire?



La première chose à faire est de vous assurer de suivre un traitement contre la spondylarthrite ankylosante. Si vous êtes atteint ou croyez être atteint de spondylarthrite ankylosante, votre médecin de famille pourra vous diriger vers un rhumatologue. Ce dernier est un médecin spécialisé dans le domaine de l'arthrite. Il est le mieux placé pour vous aider à prendre en charge votre maladie.

Le but du traitement est de faire en sorte que la colonne vertébrale reste flexible et les articulations en mouvement avant que la spondylarthrite ankylosante provoque la fusion des os. Une fois que la maladie a causé des lésions, aucun médicament ne pourra inverser son évolution.

Deux éléments importants doivent être pris en considération lors du traitement de la spondylarthrite ankylosante :

- 1. La physiothérapie et la pratique quotidienne d'exercices d'étirement peuvent réduire la raideur au dos et améliorer la mobilité.**
- 2. Les médicaments peuvent aussi réduire la douleur et améliorer la fonction et la mobilité articulaires.**

Chez certaines personnes, il est important et essentiel de traiter la spondylarthrite ankylosante à l'aide de médicaments. Les médicaments les plus souvent utilisés sont les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et les médicaments biologiques.

Assurez-vous de faire tout ce que vous pouvez pour réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Maintenez votre pression artérielle et un niveau de cholestérol sain. Si vous êtes diabétique, assurez-vous de maîtriser votre glycémie. Si vous fumez, prendre la décision de cesser de fumer peut améliorer votre état et se veut la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé. Voici d'autres recommandations à suivre :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Prenez rendez-vous régulièrement avec votre rhumatologue**
- **Passez des tests sanguins, tel que suggéré par votre rhumatologue**
- **Réduisez votre risque de maladie cardiovasculaire**