

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κάθε Κίνηση Μετρά: Ζώντας με Αξονική Σπονδυλοαρθρίτιδα

Αυτό είναι το βασικό μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας για την Αξονική Σπονδυλοαρθρίτιδα, η οποία τιμάται κάθε χρόνο το πρώτο Σάββατο του Μαΐου από τη Διεθνή Ομοσπονδία ASIF (Axial Spondyloarthritis International Federation) και την Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.), που αποτελεί αποκλειστικό μέλος της ASIF στην Ελλάδα.

Η Αξονική Σπονδυλοαρθρίτιδα είναι μια χρόνια, επώδυνη φλεγμονώδης πάθηση που επηρεάζει κυρίως τη σπονδυλική στήλη. Εκδηλώνεται με δυσκαμψία και περιορισμό στην κινητικότητα, ενώ συχνά επηρεάζει και άλλες αρθρώσεις, τένοντες και συνδέσμους, ιδιαίτερα σε ισχία, γόνατα και ώμους, δυσχεραίνοντας σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών.

Η νόσος εμφανίζεται συνήθως σε άτομα κάτω των 45 ετών, με μέση ηλικία διάγνωσης μεταξύ 25 και 45. Για τον λόγο αυτό, επίμονος πόνος στη μέση και πρωινή δυσκαμψία που διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα θα πρέπει να μας οδηγήσουν σε επίσκεψη σε ρευματολόγο.

Ακόμη και βασικές καθημερινές δραστηριότητες – όπως το να δέσεις τα κορδόνια σου ή να σηκωθείς από το κρεβάτι – μπορούν να γίνουν προκλήσεις. Ο χρόνιος πόνος, η δυσκαμψία και η κόπωση καθιστούν πολλές απλές κινήσεις δύσκολες.

Παραδείγματα δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με Αξονική Σπονδυλοαρθρίτιδα:

- Ξύπνημα: Η πρωινή δυσκαμψία καθιστά δύσκολες τις πρώτες κινήσεις της ημέρας.
- Ντύσιμο και προετοιμασία: Μπάνιο, λούσιμο, κόψιμο νυχιών, ακόμη και το φόρεμα ρούχων γίνονται κουραστικά.
- Οδήγηση / ποδηλασία: Η στροφή του κεφαλιού για έλεγχο τυφλών σημείων συχνά απαιτεί ειδικούς καθρέφτες.
- Χρήση ψηλών σημείων: Η τοποθέτηση ή ανάκτηση αντικειμένων από ψηλά απαιτεί επιπλέον προσπάθεια.
- Διέλευση δρόμου: Ο περιορισμός της αυχενικής κινητικότητας μειώνει την ικανότητα γρήγορης αντίδρασης.
- Φροντίδα άλλων: Το σήκωμα παιδιού ή παιχνίδι στο πάτωμα μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση.
- Οικιακές εργασίες: Το σκούπισμα, το σφουγγάρισμα ή ο καθαρισμός παραθύρων επηρεάζουν αρνητικά πλάτη, λαιμό και ώμους.

Αν δεν αντιμετωπιστεί θεραπευτικά, η πάθηση μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό νέου οστίτη ιστού και συνένωση σπονδύλων, προκαλώντας κύρτωση της σπονδυλικής στήλης (κύφωση). Επίσης, μπορούν να επηρεαστούν και άλλες περιφερικές αρθρώσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. στη Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης: 210 8237302, στο τηλέφωνο 211 1828572, στο www.arthritis.org.gr και μέσω των κοινωνικών δικτύων της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.

###

Σχετικά με την Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.)

Η Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) είναι ένας κοινωφελής, μη κερδοσκοπικός οργανισμός, αναγνωρισμένος από το κράτος. Ιδρύθηκε το 1978 στην Αθήνα και αριθμεί περισσότερα από 10.000 μέλη, μεταξύ των οποίων άτομα που ζουν με ρευματικά και αυτοάνοσα νοσήματα, ρευματολόγοι, επαγγελματίες υγείας και υποστηρικτές.

Όλα τα μέλη της ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. εργάζονται εθελοντικά. Στην Επιστημονική της Επιτροπή συμμετέχουν καθηγητές Ρευματολογίας από όλα σχεδόν τα πανεπιστήμια της χώρας, καθώς και επιστήμονες άλλων συναφών ειδικοτήτων.

Η ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. διατηρεί 11 παραρτήματα σε μεγάλες πόλεις της Ελλάδας και έχει αναπτύξει στρατηγικές συνεργασίες με συλλόγους ασθενών όπως οι: ΙΑΣΙΣ, ΘΑΛΕΙΑ, ΚΑΛΥΨΩ και ΕΟΣ-ΣΠΑΝΟΠΑ.

Εκπροσωπεί την Ελλάδα στην ευρωπαϊκή οργάνωση EULAR / EULAR PARE και έχει βραβευθεί τέσσερις συνεχόμενες χρονιές στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ασθενών της EULAR για τις δράσεις της, μεταξύ των οποίων:

- το παραμύθι «Η φίλη μου η ΝΙΑ.ΡΑ»,
- η έρευνα «Η επαγγελματική ζωή και τα προβλήματα των ατόμων με ρευματικά νοσήματα»,
- η καμπάνια «Δικαιώματα των ατόμων με ρευματικά νοσήματα»,
- και η μελέτη «Σεξουαλική ζωή νεαρών ατόμων με ρευματικά νοσήματα».

Τον Ιούλιο του 2020, έλαβε το 1ο βραβείο από την Pain Alliance Europe (PAE) για τη δημιουργία της εφαρμογής StigmApp, σε συνεργασία με το Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και τον Αντιρευματικό Σύνδεσμο Κύπρου (CYPLER).

Η ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. είναι ιδρυτικό μέλος του Sjogren Europe και της AGORA Federation of Associations for Patients with RMDs of Southern Europe, καθώς και αποκλειστικός εκπρόσωπος της Ελλάδας σε σημαντικούς διεθνείς φορείς όπως:

- Pain Alliance Europe
- World Patient Alliance
- World Lupus Federation
- Lupus Europe
- Vasculitis International
- ASIF
- EURORDIS

Είναι καταγεγραμμένη στο Μητρώο Συλλόγων με Διαφάνεια της Ευρωπαϊκής Ένωσης και συμμετέχει σε πληθώρα έργων δημόσιας υγείας και ψηφιακής καινοτομίας, σε συνεργασία με πανεπιστήμια όπως το ΑΠΘ και το ΠΑΔΑ.

Τα γραφεία της βρίσκονται στην οδό Σταδίου 51, Ομόνοια και λειτουργεί καθημερινά, 10:00 – 16:00.

Για πληροφορίες ή υποστήριξη:

 Τηλεφωνική Γραμμή: 210 8237302

746/2/30.04.2025

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Alpha Public Relations
τηλ. 210 3645 629, κα Ρούλα Μητά r.mita@apr.com.gr ή/και κα Καίτη Αντωνοπούλου
k.antonopoulou@apr.com.gr