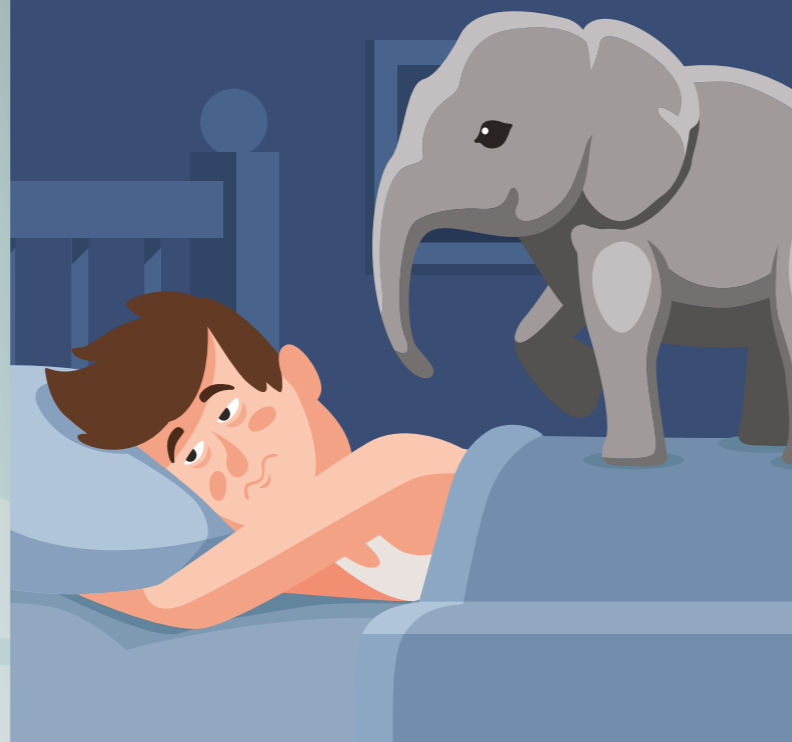


Ou esta dor parece ser **inflamatória?**²
 Aquela que te incomoda de forma **constante.**



Você tem menos de **40 anos** e sofre de **dor nas costas** há mais de **3 meses?**⁴

Pode ser uma dor lombar inflamatória que é um dos sinais de espondilite anquilosante!

Procure um **reumatologista.** Quanto mais cedo o diagnóstico,

melhor.

Realização:
abbvie

Apoio:
Sociedade Brasileira de Reumatologia

Referências

- Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. Lancet. 2018. - What low back pain is and why we need to pay attention (v1.0).
- Sieper J, van der Heijde D, Landewé R, et al. New criteria for inflammatory back pain in patients with chronic back pain: a real patient exercise by experts from the Assessment of SpondyloArthritis International Society (ASAS). Ann Rheum Dis. 2009;68:784-88. - New criteria for inflammatory back pain in patients with chronic back pain: a real patient exercise (v1.1).
- Poddubnyy D, van Tubergen A, Landewe R, et al. Defining an optimal reference strategy for patients with a suspicion of axial spondyloarthritis: what is really important? Ann Rheum Dis. 2015;74:c69. - Defining an optimal referral strategy for patients with a suspicion of axial spondyloarthritis (v1.0).
- Sieper J, Rudwaleit M, Baraliakos X, et al. The Assessment of SpondyloArthritis International Society (ASAS) handbook: a guide to assess spondyloarthritis. Ann Rheum Dis. 2009. - The Assessment of SpondyloArthritis International Society (ASAS) handbook (v1.1).
- Brown MA et al. Ann Rheum Dis 2000; 59:883-6. - Recurrence risk modelling of the genetic susceptibility to ankylosing spondylitis (v1.0).
- Van der Heijde D, Ramiro S, Landewé R, et al. Ann Rheum Dis. 2017;76(6):978-991. - 2016 update of the ASAS-EULAR management recommendations for axial spondyloarthritis (v1.0).

Sua principal companhia é a **dor nas costas?**



Não ignore a sua dor!

Um guia para identificar a dor nas costas inflamatória.

Esta dor apareceu após um mau jeito, postura errada, pancada ou lesão?¹



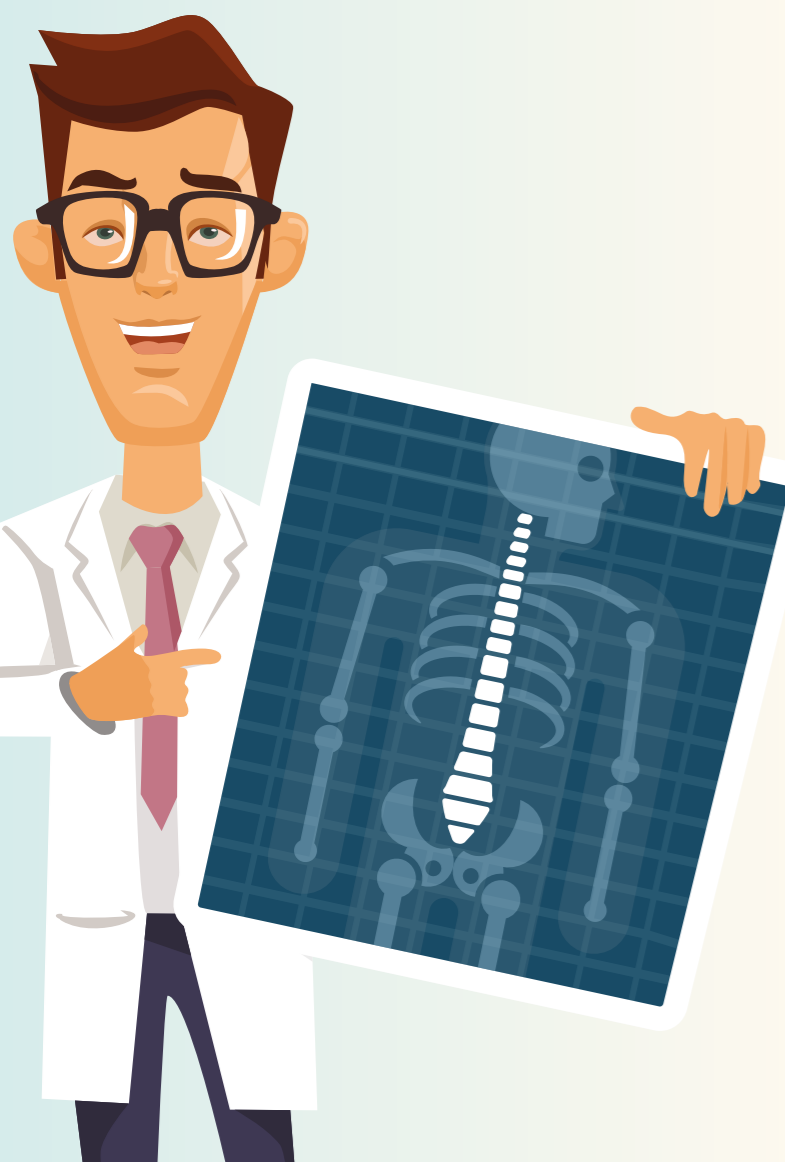
A dor nas costas inflamatória pode ser sinal de uma condição mais grave, como a **espondilite anquilosante.**³

A espondilite anquilosante é uma doença inflamatória crônica, que afeta as articulações, especialmente as da coluna (lombar), quadril, joelhos e ombros. A inflamação também pode atingir outras partes do corpo, como os olhos.⁴

Apesar de sua origem ainda ser desconhecida, sabe-se que a doença tem um fator genético importante e que o risco de um parente de primeiro grau desenvolver a espondilite anquilosante é de cerca de 10%, proporção que pode aumentar até 20% em alguns casos.⁵

Os homens são mais afetados que as mulheres, em uma proporção de dois a três homens para cada mulher.⁴

Se não tratada corretamente, e no tempo adequado, pode trazer complicações como a fusão das vértebras e diminuição da mobilidade da coluna.



Dentre os sinais e sintomas de espondilite anquilosante estão:⁴



Dor na lombar que vem e vai



Dor na coluna (inteira ou parte dela)



Dor e inchaço nas articulações dos ombros, joelhos e tornozelos



Dor e rigidez no quadril



Dor e rigidez que pioram com a falta de movimento



Dor na articulação da bacia



Dor no calcanhar



Rigidez matinal



A dor costuma melhorar com atividades ou exercícios físicos



Dificuldade para expandir completamente o tórax (respirando fundo, por exemplo)



Fadiga



Febre baixa



Inflamação nos olhos ou uveíte (inflamação nas estruturas internas do globo ocular)



Perda de movimentos ou mobilidade na parte inferior da coluna



Perda não intencional de peso

O tratamento da espondilite anquilosante é muito benéfico, principalmente quando se tem um diagnóstico precoce. O tratamento correto engloba medicações, fisioterapia e exercícios físicos regulares.⁶

A prescrição dessas terapias deve ser feita de acordo com cada caso e acompanhada por um especialista, em geral, o reumatologista.⁶

Faça o teste e veja se há chances de sua dor ser causada por um processo de inflamação.²

Marque suas respostas e descubra se sua dor nas costas tem maior probabilidade de ser de origem inflamatória.

Os resultados são destinados a ajudar você a conversar com seu reumatologista e a entender mais sobre o tema.

O teste deve ser feito por pessoas que têm dor nas costas há 3 meses ou mais.

- 1 Sua dor nas costas começou antes dos 40 anos de idade?
sim não
- 2 Sua dor nas costas aumentou com o tempo, gradualmente?
sim não
- 3 Sua dor nas costas diminui com exercícios físicos?
sim não
- 4 Você sente que o repouso (dormir) não melhora sua dor nas costas?
sim não
- 5 Você sofre de dor nas costas durante a noite e percebe que melhora após levantar?
sim não

Se você respondeu "sim" a pelo menos 4 das 5 perguntas, a sua dor nas costas pode ter origem inflamatória. Somente seu reumatologista pode diagnosticar e recomendar o tratamento adequado para a sua condição. Responder esse teste não fornece um diagnóstico nem substitui a opinião clínica e tratamento médico.