

VIVERE CON LA SPONDILOARTRITE ASSIALE

**SUPPORTO - STILE DI VITA
- CONSIGLI UTILI**



I contenuti di questo opuscolo non sostituiscono il consiglio medico.
Se hai dubbi sulla tua salute, consulta il tuo medico.

SALVE!

Sappiamo che la spondiloartrite assiale (axSpA) può essere una condizione complessa con cui convivere. Spesso l'aspetto più difficile è il suo impatto non solo sulla salute fisica, ma anche sul benessere emotivo.

Sebbene sia importante capire quali sono i fattori scatenanti e i trattamenti per l'axSpA, è fondamentale anche sentirsi a proprio agio e sereni, nonché sapere dove trovare supporto.

Questo opuscolo ha lo scopo di darti gli strumenti di cui hai bisogno per vivere più serenamente la tua quotidianità. Troverai informazioni utili, consigli per vivere al meglio la tua quotidianità e suggerimenti per la creazione di una rete di supporto.

I contenuti di questo opuscolo non sostituiscono il consiglio medico.
Se hai dubbi sulla tua salute, consulta il tuo medico.

AIUTO E SUPPORTO

- 07 Benessere fisico e mentale
- 10 Trovare un supporto

SANE ABITUDINI

- 16 Una sana alimentazione
- 18 Praticare attività fisica
- 20 Gestire lo stress

CONSIGLI PRATICI

- 24 La tua routine quotidiana
- 26 Consigli per tutti i giorni
- 28 Consigli di viaggio

CONCLUSIONI

- 32 Vivere con la spondiloartrite assiale:
Breve riassunto

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

- 34 Contatti utili
- 36 Glossario
- 38 Bibliografia
- 42 Rimaniamo in contatto

AIUTO E SUPPORTO



BENESSERE FISICO E MENTALE

Il tuo benessere mentale è importante

I sintomi dell'axSpA possono, comprensibilmente, avere un impatto significativo sul benessere fisico e mentale e sulla qualità di vita delle persone che ne soffrono. Poiché l'axSpA può interessare le persone in modo diverso, se si verifica una delle seguenti condizioni, è importante ricordare che **non sei solo/a**:

Difficoltà nelle attività quotidiane

I sintomi come dolore, rigidità e affaticamento possono rendere difficili le attività quotidiane come fare la doccia, mangiare o addirittura vestirsi. I dolori notturni possono anche causare insonnia che, a sua volta, può peggiorare la sensazione di affaticamento durante il giorno.^{1,2} Tutto questo può diventare opprimente e avere effetti negativi sulla tua salute mentale.

Dover rinunciare a ciò che si ama

Per alcuni pazienti, può essere difficile continuare a svolgere i propri hobby e altre attività di piacere.¹ Se la malattia non è controllata, alcune persone che convivono con l'axSpa sono addirittura costrette a cambiare lavoro, passando ad un'attività che richieda meno coinvolgimento fisico, o a rinunciare del tutto al lavoro.

Difficoltà nei contesti sociali

Alcuni aspetti dell'axSpA possono scatenare disturbi della salute mentale. Ad esempio, alcuni sintomi possono cambiare l'aspetto fisico delle persone, con un impatto negativo sull'autostima e un aumento di ansia e depressione. Gli uomini affetti da axSpA, inoltre, potrebbero affrontare sintomi come la disfunzione erettile, che può contribuire ad aumentare lo stato di ansia.¹

BENESSERE FISICO E MENTALE

L'importanza di chiedere aiuto

Oggi, è riconosciuta l'importanza di valutare non solo le manifestazioni fisiche della malattia, ma anche la qualità di vita, per comprendere appieno la condizione e il suo effettivo impatto sul benessere del paziente.³

Il tuo medico potrebbe aiutarti, se senti di non essere in una condizione di pieno benessere mentale, chiedi supporto. Se necessario potrebbe indirizzarti verso un percorso di psicoterapia.

Se ritieni che l'axSpA abbia un forte impatto negativo sul tuo umore, chiedi subito aiuto.⁴

Ricorda: il tuo benessere mentale è importante tanto quanto la tua salute fisica.





TROVARE UN SUPPORTO

I propri cari e le persone con esperienza simile

La comprensione e l'empatia che si possono ricevere parlando con altre persone anche loro affette da spondiloartrite aiutano a gestire l'impatto emotivo. Anche i familiari e gli amici possono essere importanti fonti di sostegno. È fondamentale essere aperti e onesti con loro ed esprimersi con sincerità.



*Ho capito come gestire
la mia malattia facendo ricerche
su internet e scambiando opinioni
con altri pazienti.*

– Persona che convive con l'axSpA



Condividere la propria esperienza

Parlare con altre persone affette da axSpA può fornirti l'ulteriore supporto di cui hai bisogno. I gruppi di aiuto e i forum su internet sono frequentati da persone che vogliono aiutarsi reciprocamente.

I luoghi di incontro online e i gruppi che si riuniscono di persona possono offrirti la possibilità di porre domande, di sentirti supportato e ricevere consigli utili da altri pazienti. Condividere le tue esperienze e le tue sensazioni con altre persone affette da axSpA può essere liberatorio e può contribuire a migliorare il tuo stato di salute mentale.^{5,6}

Per ulteriori informazioni sui gruppi di supporto, consulta i "CONTATTI UTILI" a pagina 34 di questo opuscolo.

Ricordati che le informazioni e i consigli condivisi fra pazienti potrebbero non essere scientificamente corretti. È quindi sempre consigliabile parlare con il proprio medico per ricevere indicazioni su come cercare il giusto supporto in questi gruppi.



TROVARE UN SUPPORTO

Prendersi una pausa

Trova del tempo per capire cosa ti fa stare bene, così che nei momenti di stress, quando ti senti ansioso o stai affrontando una riacutizzazione dei sintomi, puoi riprendere il controllo e tornare a sentirti meglio.

Fare un elenco delle cose che sai possano aiutarti quando ti senti giù è un ottimo punto d'inizio. Puoi appendere questo elenco in casa così tu e i tuoi cari potete prendere spunti per farti tornare a stare meglio.⁷

Ecco alcuni suggerimenti:⁷

- Una doccia calda o un bagno rilassante
- Usare una coperta riscaldante per il letto
- Guardare il tuo programma preferito o un film in TV
- Ricevere un massaggio
- Praticare lo yoga e la meditazione⁸

Prendersi del tempo per sé è importante per scaricare la tensione e riprendere forze. Lo stress può innescare riacutizzazioni, quindi cogliere l'occasione per rilassarti e abbassare il tuo livello di stress è molto importante.⁹







SANE ABITUDINI

SANE ABITUDINI

UNA VITA SANA

Prenditi cura del tuo corpo e il tuo corpo si prenderà cura di te

Essere in sovrappeso, assumere alcol e fumare possono peggiorare i sintomi dell'axSpA e avere un impatto negativo sull'efficacia del trattamento.^{2,10,11} Qui troverai elencati alcuni spunti per prenderti cura del tuo corpo.

Una sana alimentazione

Sebbene non esista una dieta specifica per gestire l'axSpA, alcuni cibi possono diminuire l'infiammazione e aiutarti a mantenere un peso equilibrato. Alcuni cibi potrebbero causare delle riacutizzazioni della sintomatologia. Prendere nota di quando i sintomi peggiorano dopo mangiato può aiutarti a identificare quali cibi evitare.¹¹

Alcuni consigli generali per una buona alimentazione includono l'assunzione di grandi quantità di frutta, verdura, pesce azzurro, cereali integrali e l'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva. I cibi ricchi di acidi grassi omega-3 (come il salmone, le noci e l'olio di semi di lino) sono risultati particolarmente benefici in alcune persone con artrite infiammatoria. **Un regime alimentare moderato è fondamentale e le diete migliori sono quelle bilanciate, varie e facili da mantenere nel tempo.**^{12,13}



Mantenere il peso forma

Il peso in eccesso può rappresentare un carico ulteriore sulle articolazioni che può aumentare la sensazione di dolore.¹² Svolgere esercizio fisico regolare, oltre a mangiare bene, può aiutare ad alleviare questa sofferenza (vedi pagina 18 per ulteriori consigli su come rimanere attivi).^{12,13}

Abbandonare le cattive abitudini

L'abitudine al fumo è uno dei principali fattori di rischio modificabili che possono peggiorare l'axSpA. Se sei un fumatore, dovresti provare a smettere il prima possibile. Smettere di fumare porta anche molti altri benefici, sia per la salute generale, tra cui la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, sia per l'umore.¹⁴ Anche un consumo moderato o abbondante di alcol è stato associato a danni alla colonna vertebrale e a nuove formazioni ossee nell'axSpA.¹⁰

L'axSpA è associata a un aumentato rischio di sviluppare malattie cardiovascolari come l'ipertensione e l'ictus. Attenersi a una dieta sana e praticare attività fisica regolarmente può aiutare a ridurre questi rischi.¹⁵



PRATICARE ATTIVITÀ FISICA

Trova l'attività più adatta a te

L'esercizio fisico è veramente importante per le persone colpite da axSpA perché può aiutare a controllare il dolore e la rigidità, aumentare la mobilità e migliorare la flessibilità. Inoltre, ha un impatto positivo sul benessere mentale.¹⁶⁻¹⁸

Tuttavia, la lotta costante contro il dolore e l'affaticamento causati dall'axSpA può essere estenuante. Quindi, sebbene sia importante rimanere attivi, è consigliabile svolgere attività fisica con moderazione e dedicare tempo al riposo durante la giornata.¹ Bastano 20 minuti al giorno di esercizio leggero per fare la differenza.¹⁹

La cosa migliore è trovare un'attività che ti diverta. Indipendentemente da cosa ti piace, dal jogging allo yoga, puoi iniziare lentamente e aumentare l'intensità nel tempo.^{1,16} Un compagno di allenamento o una squadra possono aiutarti a mantenere alta la motivazione. Se non prediligi allenarti all'aperto, potresti trovare qualcosa da svolgere a casa.

Ricorda: potrebbero sembrarti solo piccole conquiste, ma si tratta di fare ciò che ti fa stare bene, con costanza.

Adottare uno stile di vita sano non aiuta solamente a migliorare i tuoi sintomi, ma può anche aumentare la tua autostima e ridurre lo stress. Questo può aiutarti a sentirti meglio nell'affrontare la quotidianità. Se non sai quale attività fisica provare, puoi chiedere consiglio al tuo medico o al fisioterapista.





GESTIRE LO STRESS

Tenere lontano il circolo vizioso dello stress

Quando qualcosa nella vita ti causa stress l'axSpA si riaccutizza.⁹ Questo ti rende ancora più stressato e i sintomi peggiorano ulteriormente. È un circolo vizioso difficile da spezzare.

La soluzione migliore è affrontare lo stress prima che possa compromettere la gestione della malattia e la qualità della vita. Ecco una serie di consigli su come gestire al meglio lo stress:

Identificare le fonti di stress

Questo aiuterà a evitare o ridurre quando possibile le situazioni stressanti.

Evitare gli eccessi

Sia sul lavoro sia nella vita privata, cerca di stabilire obiettivi realistici, in linea con i limiti personali. Non temere di dire "No" a volte, così da avere del tempo per concentrarti sul tuo benessere.

Cercare supporto e accettare l'aiuto altrui

Ricevere sostegno emotivo da amici e familiari può essere d'aiuto nei momenti di stress e di crisi. Inoltre, rivolgersi a uno psicoterapeuta per ricevere supporto può essere di aiuto nel momento in cui lo stress inizia a pesare sulla vita quotidiana.



Restare positivi

Concentrarsi sulle cose belle della vita e cercare di non soffermarsi troppo sulle situazioni stressanti. Avere delle prospettive per il futuro può contribuire a migliorare l'umore.

Praticare tecniche di rilassamento

Avere un passatempo preferito può aiutare a staccare e sfuggire allo stress della vita quotidiana.

Esplorare nuovi luoghi

A volte, devi semplicemente andare via da qualche parte per ricaricare le batterie. Viaggiare è il modo migliore per farlo.

Trovare un modo personale per scaricare lo stress

Sono diversi i modi e le tecniche per scaricare lo stress. Ogni singola persona può trovare quello più adatto a sé, che può essere meditare, socializzare, svolgere esercizio fisico o altro ancora.

Per essere più sereno, devi ascoltare te stesso.
Cosa ti fa sentire stressato? Cosa ti aiuta a rilassarti? Cerca di essere aperto e onesto nella ricerca di queste risposte.





CONSIGLI PRATICI

LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA

**Iniziare e terminare la tua giornata
nel modo giusto**



*Devi accettare la malattia
e permettere a te stesso di riposare.
Anche il corpo ti lancia dei messaggi.*

– Persona che convive con l'axSpA



Stabilire una routine mattutina

Iniziare la giornata sempre nello stesso modo può motivarti al momento del risveglio e indirizzarti sulla giusta via per avere successo.²⁰ Alcune delle attività da includere nella tua routine mattutina per migliorare il tuo umore e possibilmente ridurre i tuoi sintomi sono:²⁰

- Stretching per 10–15 minuti per combattere la rigidità e il dolore
- Fare una passeggiata intorno a casa per sciogliere i muscoli e le articolazioni
- Stabilire un piano per la giornata davanti a una tazza di tè o caffè

Dormire bene

Durante il sonno, il nostro corpo lavora per ripararsi e ripristinarsi. La mancanza di sonno può peggiorare le sensazioni di ansia, depressione e stress. Ecco alcuni consigli per migliorare la qualità del sonno:^{21–23}

- Usare un materasso di buona qualità, che offra un buon supporto e cuscini comodi
- Mantenere una routine prima di andare a letto
- Se necessario, assumere i farmaci per il dolore prima di coricarsi
- Tenere tutti i dispositivi elettronici (telefono, computer, ecc.) fuori dalla camera da letto
- Evitare di assumere caffeina dopo l'ora di pranzo.
- Nel caso di forte dolore e rigidità durante la notte, alzarsi e praticare movimento
- Portare a letto una borsa dell'acqua calda o un impacco caldo per ridurre il dolore muscolare

CONSIGLI PER TUTTI I GIORNI

Piccoli cambiamenti fanno una grande differenza

Allenare la tua postura

Una corretta postura è importante quando si convive con l'axSpA poiché una postura incurvata aumenta l'impatto sulla colonna. Ecco alcuni consigli su come supportare al meglio la colonna e migliorare la postura:^{17,24}

- Evitare di stare seduti per lunghi periodi di tempo¹
- Usare sedie con la seduta piatta, dura, e assicurarsi di avere cuscini di supporto sul divano¹
- Chiedere consiglio al fisioterapista sugli esercizi da svolgere a casa per migliorare la postura e rafforzare la muscolatura¹
- Prendere in considerazione l'utilizzo di un cuscino per la schiena e di uno specchio retrovisore panoramico per ridurre la mobilità del collo durante la guida¹

Parlare con il datore di lavoro

Una diagnosi di axSpA può rendere difficili alcuni aspetti del lavoro e far crescere l'ansia di non riuscire a mantenere il passo.⁵ Ecco alcuni consigli che possono essere d'aiuto:

- Se si svolge un'attività lavorativa attiva, indossare una scarpa che offra sostegno e assicurarsi di fare molte pause per riposare^{25,26}
- Alcune piccole modifiche sul posto di lavoro possono contribuire a migliorare l'aspetto sintomatico (es. una scrivania in piedi, orario flessibile, una valutazione del luogo di lavoro da parte di un terapeuta occupazionale)²⁶
- Impostare delle sveglie sul telefono o sul calendario per ricordare di fare stretching regolarmente²⁶
- La maggior parte dei sintomi dell'axSpA non è visibile dall'esterno, soprattutto il dolore e l'affaticamento, quindi è importante parlare della malattia con i colleghi. Condividere le esperienze correlate all'axSpA può aiutare a comprendere meglio le esigenze personali²⁶

Spesso sono le piccole cose a fare una grande differenza. Prova a mettere in pratica questi suggerimenti e scopri nuovi modi per semplificarti la vita!



CONSIGLI DI VIAGGIO

Esplorare il mondo, ma in sicurezza

Viaggiare può portare molta gioia, ma per le persone affette da axSpA può comportare alcune difficoltà.

Pianificando in anticipo, puoi superare alcune di queste difficoltà prima di partire, per poterti rilassare e goderti il viaggio. Ecco alcune cose da considerare prima di partire per una vacanza:

- **Comunicare alla compagnia aerea le esigenze specifiche** almeno 48 ore prima di viaggiare. Secondo le leggi Europee, le persone disabili e le persone con ridotta mobilità hanno diritto a ricevere assistenza durante il volo²⁷
- Assicurarsi di **portare con sé la quantità di farmaco sufficiente per l'intera durata del viaggio** così da **attenersi al piano di trattamento**
- **È possibile trasportare farmaci** sottoforma di penna o siringa pre-riempita e utilizzarli autonomamente se hai ricevuto le istruzioni per iniettarli correttamente e se rispetti le condizioni di trasporto

- Se possibile, **conservare la terapia nel bagaglio a mano** anziché riporla nel bagaglio da imbarcare²⁷
- A seconda della destinazione, **munirsi della copia della prescrizione** da presentare agli ispettori di dogana, in caso di controlli²⁷
- Portare con sé un **kit di pronto soccorso**.
- **Nel caso fosse necessario vaccinarsi prima del viaggio, accertarsi con il proprio medico della compatibilità con con il trattamento in corso** e valutare insieme eventuali modifiche²⁷

Discutendo con il tuo medico di tutte queste potenziali eventualità, potrai prepararti al meglio per il tuo viaggio e godertelo con più serenità.

In volo, potresti aver bisogno di prendere accordi speciali per conservare i farmaci alla giusta temperatura durante il viaggio. Questa procedura varia tra le compagnie aeree: assicurati di verificare i regolamenti prima del viaggio e contatta la compagnia aerea se necessario.







VIVERE CON LA SPONDILOARTRITE ASSIALE

BREVE RIASSUNTO



- 
- 01** L'axSpA può avere un **impatto negativo dal punto di vista psicologico e sociale**. Se ritieni che l'axSpA influenzi negativamente il tuo umore, chiedi subito aiuto.
 - 02** Non aver paura di **chiedere aiuto**. Condividere la tua esperienza con altre persone che, come te, convivono con axPsA può essere di conforto e d'aiuto.^{5,6}
 - 03** **Prendere del tempo per te stesso ogni giorno** può aiutarti ad alleviare i sintomi e a migliorare il tuo umore.⁹
 - 04** **Un'alimentazione sana e un regolare esercizio fisico** possono aiutarti a evitare riacutizzazioni e migliorare i sintomi.^{11,12,13}
 - 05** Evitare completamente lo stress non è possibile, ma è **possibile ridurre il potenziale impatto** con una buona pianificazione!⁹
 - 06** Quando l'axSpA rende la vita difficile, **spesso sono le piccole cose che aiutano a portare sollievo**.^{5,17,24-26}
 - 07** **Viaggiare può essere un ottimo modo per rilassarsi**, purché avvenga in sicurezza nel rispetto del piano di trattamento.^{27,28}

CONTATTI UTILI

Associazioni dei pazienti

ANMAR Onlus

Associazione Nazionale Malati Reumatici

www.anmar-italia.it

APMARR

Associazione Nazionale Persone
con Malattie Reumatologiche e Rare

www.apmarr.it



GLOSSARIO



Spondiloartrite Assiale

Malattia infiammatoria cronica immunomediata che colpisce principalmente la colonna vertebrale e le sue articolazioni, causando mal di schiena a lungo termine. Può causare dolore anche alle articolazioni periferiche (come le ginocchia o i polsi), entesite e uveite.^{25,28}



Affaticamento

Una forma estrema di “sentirsi stanchi” o sfiniti, nella quale il sonno o il riposo possono non essere sufficienti ad alleviare i sintomi. I pazienti con axSpA possono soffrire di affaticamento perché il loro corpo richiede molte energie per fronteggiare il continuo stato infiammatorio di cui la malattia è responsabile.³¹



BIBLIOGRAFIA

1. Strand V, Singh JA. Patient burden of axial spondyloarthritis. *J Clin Rheumatol*. 2017;23(7):383–391.
2. AxialSpondyloarthritis.net. Lifestyle Changes with Axial Spondyloarthritis. Available at: <https://axialspondyloarthritis.net/lifestyle-changes>. Accessed: February 2023.
3. Garrido-Cumbrera M, Gálvez-Ruiz D, Delgado-Domínguez CJ, et al. Impact of axial spondyloarthritis on mental health in Europe: results from the EMAS study. *RMD Open* 2021;7:e001769.
4. AxialSpondyloarthritis.net. Mental Health and Axial Spondyloarthritis. Available at: <https://axialspondyloarthritis.net/mental-health-challenges>. Accessed: February 2023.
5. Arthritis Foundation. Adjusting to a New Axial Spondyloarthritis Diagnosis. Available at: <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/emotional-well-being/emotional-self-care/adjusting-to-new-axial-spondyloarthritis-diagnosis>. Accessed: February 2023.
6. Song IH, Brenneis C, Hammel L, et al. Ankylosing spondylitis self-help organisations – do members differ from non-members? *Joint Bone Spine*. 2016;83(3):295–300.
7. National Axial Spondyloarthritis Society. Your Flares. Available at: <https://nass.co.uk/about-as/what-is-as/your-flares/> Accessed: February 2023.
8. My Spondylitis Team. Yoga poses for spondylitis. Available at: <https://www.myspondylitisteam.com/resources/yoga-poses-for-spondylitis> Accessed: February 2023.
9. GHLF Creakyjoints.org. Ankylosing Spondylitis Flares: Exactly What to Do When You Have One. Available at: <https://creakyjoints.org/about-arthritis/axial-spondyloarthritis/axspa-symptoms/ankylosing-spondylitis-flare-ups/>. Accessed: February 2023.

-
10. Min HK, Lee J, Ju JH, et al. Alcohol consumption as a predictor of the progression of spinal structural damage in axial spondyloarthritis: data from the Catholic Axial Spondyloarthritis COhort (CASCO). *Arthritis Res Ther.* 2019;21(1):187.
 11. Spondylitis Association of America. Diet's Effect on Spondylitis Symptoms. Available at: <https://spondylitis.org/about-spondylitis/treatment-information/diet-nutrition/> Accessed: February 2023.
 12. National Axial Spondyloarthritis Society. Your diet. Available at: <https://nass.co.uk/managing-my-as/living-with-as/your-diet/>. Accessed: February 2023.
 13. Arthritis Foundation. Axial Spondyloarthritis. Available at: <https://www.arthritis.org/diseases/ankylosing-spondylitis>. Accessed: February 2023.
 14. National Axial Spondyloarthritis Society. Stopping Smoking. Available at: <https://nass.co.uk/managing-my-as/living-with-as/stopping-smoking/>. Accessed: February 2023.
 15. GHLF Creakyjoints.org. Axial Spondyloarthritis (axSpA) and Heart Disease: Why You're at Increased Risk. Available at: <https://creakyjoints.org/about-arthritis/axial-spondyloarthritis/axspa-symptoms/axial-spondyloarthritis-heart-disease-risk/>. Accessed: February 2023.
 16. National Axial Spondyloarthritis Society. Exercise. Available at: <https://nass.co.uk/managing-my-as/exercise/>. Accessed: February 2023.
 17. AxialSpondyloarthritis.net. Treating Axial Spondyloarthritis: Exercise & Physical Therapy. Available at: <https://axialspondyloarthritis.net/exercise>. Accessed: February 2023.

BIBLIOGRAFIA

18. Perrotta FM, Musto A, Lubrano E. New insights in physical therapy and rehabilitation in axial spondyloarthritis: a review. *Rheumatol Ther.* 2019;6(4):479–486.
19. Spondylitis Association of America. Exercise. Available at: <https://spondylitis.org/about-spondylitis/treatment-information/exercise/>. Accessed: February 2023.
20. GHLF Creakyjoints.org. My 5 Morning Rituals That Make Living with Ankylosing Spondylitis Much More Bearable. Available at: <https://creakyjoints.org/about-arthritis/axial-spondyloarthritis/axspa-patient-perspectives/morning-habits-help-ankylosing-spondylitis/>. Accessed: February 2023.
21. Spondylitis Association of America. Tips For Sleeping Better With Spondyloarthritis. Available at: <https://spondylitis.org/lifecafe/tips-for-sleeping-better-with-spondyloarthritis/>. Accessed: February 2023.
22. AxialSpondyloarthritis.net. Sleep Issues and Insomnia with Axial Spondyloarthritis. Available at: <https://axialspondyloarthritis.net/sleep-issues>. Accessed: February 2023.
23. National Axial Spondyloarthritis Society. Self Care Week tips for a good nights sleep. Available at: <https://nass.co.uk/news/self-care-week-sleep-tips-for-axial-spa-as/>. Accessed: February 2023.
24. GHLF Creakyjoints.org. 6 Daily Stretches for Ankylosing Spondylitis that Can Help Ease Pain. Available at: <https://creakyjoints.org/about-arthritis/axial-spondyloarthritis/axspa-healthy-living/ankylosing-spondylitis-stretches-exercises/>. Accessed: February 2023.

-
25. Hamilton-West K. Managing the impact of ankylosing spondylitis on the patient and society. *Int J Clin Rheumatol*. 2010;5:537–546.
 26. National Axial Spondyloarthritis Society. Working with axial SpA. Available at: <https://nass.co.uk/wp-content/uploads/2022/03/Working-with-axial-SpA.pdf>. Accessed: February 2023.
 27. National Axial Spondyloarthritis Society. Travelling. Available at: <https://nass.co.uk/managing-my-as/living-with-as/travelling/>. Accessed: February 2023.
 28. Ramiro S, Nikiphorou E, Sepriano A, et al. ASAS-EULAR recommendations for the management of axial spondyloarthritis: 2022 update. *Ann Rheum Dis*. 2023;82(1):19–34.
 29. AxialSpondyloarthritis.net. Biologics & Biosimilars for Axial Spondyloarthritis Treatment. Available at: <https://axialspondyloarthritis.net/treatment/biologics-biosimilars>. Accessed: February 2023.
 30. AxialSpondyloarthritis.net. Fatigue and Axial Spondyloarthritis. Available at: <https://axialspondyloarthritis.net/symptoms/fatigue>. Accessed: February 2023.

RIMANIAMO IN **CONTATTO**

UCBCares® è un servizio creato per rispondere alle domande e fornire informazioni relative ai farmaci e ai servizi di UCB.

UCBCares®
About People

Telefono: (+39) 02 300 79 300

Numero Verde: 800 986 932

Email: UCBCares.it@ucb.com

Sito web: www.ucbcares.it



UCB non fornisce indicazioni di tipo medico o diagnostico. Se hai dubbi sulla tua salute, rivolgiti al tuo medico curante o al tuo farmacista.



Realizzato da:

 Inspired by **patients.**
Driven by **science.**

Con il patrocinio di:



