

# Fiche conseils

---

La spondyloarthrite est une affection inflammatoire chronique qui se manifeste principalement chez l'adulte jeune. Cette maladie cible souvent le dos, mais elle peut également toucher les genoux et les tendons.

## L'importance du traitement précoce

Sans un traitement adapté, la spondyloarthrite peut entraîner une ankylose, à savoir un raidissement articulaire, et des déformations irréversibles. Mais, il existe des traitements efficaces capables de réduire l'inflammation et de prévenir ces complications. Il est crucial d'introduire ces traitements le plus tôt possible pour éviter l'apparition de lésions permanentes et ainsi pouvoir mener une vie normale.

## Conseils pratiques et suivi médical

En complément du traitement médical, il est vivement conseillé de maintenir une activité physique régulière, adaptée à votre niveau de douleur, et de suivre une alimentation équilibrée. Vous trouverez des informations supplémentaires en scannant les QR codes correspondants. Votre suivi sera réalisé conjointement par votre rhumatologue et votre médecin traitant. Selon vos besoins, d'autres spécialistes pourront intervenir, comme un ergothérapeute ou un kinésithérapeute.

## Prévention des effets secondaires des traitements et des risques associés à la spondyloarthrite

Il est important de noter que certains traitements de la spondyloarthrite peuvent affaiblir votre système immunitaire. Cela aide à contrôler la maladie mais augmente le risque d'infections. En cas de fièvre ou de signes d'infection, une consultation rapide est essentielle. De plus, il est recommandé de rester à jour avec vos vaccinations, y compris celles contre le pneumocoque, la grippe et le COVID-19.

La spondyloarthrite peut également augmenter le risque de problèmes cardiovasculaires (infarctus, AVC...). Pour minimiser ce risque, il est important de surveiller et de traiter d'autres facteurs de risque comme le diabète, le cholestérol, et l'hypertension.

**Si vous fumez, il est fortement conseillé d'arrêter**, car le tabagisme peut accélérer l'évolution de

la maladie, réduire l'efficacité des traitements et augmenter votre risque de présenter des complications cardiovasculaires.

Enfin, la maladie et certains traitements peuvent augmenter le risque d'ostéoporose. Votre médecin traitant et votre rhumatologue mettront en place des mesures de dépistage et de prévention si nécessaire.

## Informations complémentaires

Pour en savoir plus sur la spondyloarthrite, ses traitements, et vos droits, vous pouvez discuter avec les professionnels de santé qui vous prennent en charge, **scanner page suivante le QR code** "La spondyloarthrite - 100 questions pour mieux gérer votre maladie (APHP)", télécharger l'application gratuite Hiboot+, ou contacter les associations de patients.



La spondyloarthrite en 100 questions



L'application Hiboot+



Association de patients



Association de patients



Rhumatismes inflammatoires : informations



Alimentation : manger mieux



Bouger plus