



Espondilite Anquilosante: dicas de repouso

Como deve ser o repouso?

Se a espondilite anquilosante estiver muito ativa e a rigidez bastante problemática, podem ser necessários um descanso temporário do trabalho ou uma estadia em um hospital. Isso não significa permanecer imóvel, pois isto poderia acelerar a rigidez da coluna.

Deve-se praticar exercícios para as costas, tórax e membros, para mantê-los maleáveis. Quando deitado na cama, é importante que o paciente se mantenha em posição perfeitamente horizontal, deitado de costas e, também, algumas vezes, deitar-se de bruços.

O ideal é deitar de bruços por 20 minutos antes de levantar pela manhã e 20 minutos antes de dormir à noite. A princípio, é possível que ele não tolere mais que 5 minutos de cada vez ou necessite de um travesseiro sob o tórax, mas, com a prática, conforme a coluna relaxa, torna-se mais fácil. Se isso tornar-se um hábito, auxiliará para evitar que suas costas se encurvem.

Embora deitar de bruços possa não ser prático, algum tempo dedicado a isto é melhor do que nada.

Fonte: [Cartilha de Espondilite Anquilosante da Sociedade Brasileira de Reumatologia](#)

Dor nas costas Como dormir corretamente

Ilustração: www.fisiosil.com.br

[Read More](#)