

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 09, 2025

## Espondilite anquilosante: quais tratamentos funcionam?

**A espondilite anquilosante afeta principalmente a coluna vertebral, causando rigidez e dor. Isso afeta a forma como você pode se mover e pode causar diferentes níveis de deficiência.**

### Quais tratamentos funcionam?

A espondilite anquilosante é uma condição que causa inflamação (inchaço) na coluna vertebral. Isso pode causar dor, rigidez, problemas de movimento, fadiga (cansaço) e problemas em outras partes do corpo.

Não há cura para a espondilite anquilosante, mas existem tratamentos que podem ajudar a aliviar a dor e o inchaço e mantê-lo o mais móvel e flexível possível.

A condição afeta a todos de forma diferente. Portanto, seu tratamento deve ser adaptado às suas necessidades, com seus desejos levados em consideração.

### Aprendendo sobre a condição

Pessoas com espondilite anquilosante tendem a se sair melhor quando aprendem e compreendem a condição. Por exemplo, quando as pessoas entendem a importância dos alongamentos e exercícios diários, é mais provável que os façam e obtenham os benefícios.

Muitas pessoas com a doença participam de grupos de autoajuda para pessoas com espondilite anquilosante. Esses grupos podem ajudar as pessoas a acompanhar seus exercícios, aprender mais sobre a doença e compartilhar experiências com outras pessoas que a têm.

Por exemplo, no Reino Unido, a Sociedade Nacional de Espondilite Anquilosante (NASS) fornece informações, apoio e exercícios em grupo por meio de filiais locais.

### Fisioterapia

Manter-se o mais ativo fisicamente possível é vital para ajudar as pessoas com espondilite anquilosante a permanecerem flexíveis e móveis.

## Espondilite anquilosante: quais tratamentos funcionam?

Quando você é encaminhado a um especialista, ele ou ela deve ajudá-lo a encontrar um programa de fisioterapia adequado. Podem ser exercícios que você faz com uma enfermeira ou médico, ou com um grupo, ou em casa sozinho.

Seja qual for o programa que você usa, o importante é fazer seus exercícios regularmente para obter os melhores resultados.

### Abandono do hábito de fumar

A espondilite anquilosante tende a piorar mais rapidamente em pessoas que fumam. Se você fuma, seu médico o aconselhará fortemente a parar e deve oferecer ajuda e conselhos sobre como fazê-lo.

### Medicamento

Medicamentos chamados **AINEs** (antiinflamatórios não esteroidais) podem ajudar a aliviar a dor e a rigidez em muitas pessoas. Alguns dos quais você já deve ter ouvido falar incluem ibuprofeno e naproxeno.

Esses medicamentos funcionam reduzindo a inflamação. Seu médico provavelmente sugerirá que você comece a tomar esse tipo de medicamento.

Como todos os medicamentos, os AINEs podem ter efeitos colaterais, como problemas estomacais, cardíacos e danos no fígado e nos rins. Seu médico deve discutir quais desses medicamentos podem ser melhores para você. Você nunca deve tomar mais do que o prescrito pelo médico.

Se os AINEs não ajudarem a aliviar seus sintomas, seu médico pode sugerir que você tome um tipo de medicamento chamado inibidor do **fator de necrose tumoral** alfa ou inibidor de TNF-alfa.

Embora a palavra “tumor” apareça em seu nome, esses medicamentos não têm muito a ver com câncer. Eles são usados principalmente para tratar a inflamação em uma variedade de condições, incluindo doença inflamatória intestinal e artrite reumatóide, bem como espondilite anquilosante.

Esses medicamentos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo maior probabilidade de contrair infecções. Seu médico deve discutir os possíveis efeitos colaterais com você e aconselhá-lo sobre os possíveis problemas a serem observados.

**As injeções de esteróides** (o nome completo é corticosteróide) podem ajudar algumas pessoas quando outras articulações além da coluna são afetadas. Essas drogas são outra forma de reduzir a inflamação.

As injeções de esteróides podem funcionar bem, mas seu médico ficará de olho na frequência com que você as toma, pois podem causar efeitos colaterais graves se você as ingerir em excesso ao longo do tempo.

## Espondilite anquilosante: quais tratamentos funcionam?

Outra opção são os medicamentos **anti-reumáticos modificadores da doença** (DMARDs). Esses medicamentos são frequentemente usados para ajudar pessoas com outros problemas articulares, incluindo artrite reumatóide. Mas eles também podem ajudar algumas pessoas com espondilite anquilosante.

Os DMARDs podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo dores de estômago e reações na pele.

Seu médico deve discutir com você os possíveis efeitos colaterais de qualquer medicamento que ele ou ela sugira para você. Se você tiver efeitos colaterais que o incomodem, converse com seu médico sobre a mudança para um medicamento diferente.

### Espondilite anquilosante em crianças

Crianças com espondilite anquilosante se beneficiam da fisioterapia e podem ser tratadas com alguns dos mesmos medicamentos que os adultos. Mas há evidências de que alguns tipos diferentes de medicamentos também podem funcionar bem em crianças.

Se seu filho tiver espondilite anquilosante, seu médico deve discutir todas as opções de tratamento com você.

### O que vai acontecer?

É impossível dizer o que acontecerá com você como indivíduo. Em algumas pessoas, a espondilite anquilosante piora com o tempo, enquanto em outras ela permanece a mesma ou melhora.

Mas sabemos que as pessoas que tendem a se sair melhor são aquelas que se mantêm o mais ativas possível e que fazem fisioterapia regularmente.

Você precisará de exames regulares para avaliar seus níveis de dor, rigidez e fadiga e se alguma outra articulação além da coluna está afetada. Isso pode ajudar seu médico a ajustar sua medicação para o que mais o ajudará. Você pode fazer um exame a cada poucos anos, para verificar sua coluna.

A espondilite anquilosante geralmente não afeta o tempo de vida das pessoas. Mas pessoas com espondilite anquilosante têm uma chance maior de problemas cardíacos. Portanto, seu médico desejará examiná-lo regularmente em busca de sinais de problemas cardíacos.

Se você tiver algum problema com seus olhos, consulte seu médico imediatamente. Isso pode ser uma condição chamada irite, que é comum em pessoas com espondilite anquilosante. Ele precisa ser tratado o mais rápido possível para garantir que não afete sua visão.

Se você toma regularmente AINEs para seus sintomas, precisará de exames de sangue regulares para verificar se os medicamentos não estão prejudicando o fígado ou os rins.

## Espondilite anquilosante: quais tratamentos funcionam?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

