

# Terapija vježbanjem u liječenju osteoartritis koljena

**Matea Vujević i Milan Vujčić**  
**Medicinski fakultet u Splitu**  
**Split, 4. ožujka 2015.**



# Osteoarthritis koljena

- ▶ Bolest cijelog zgloba, degeneracija hrskavice



# Hrvatska

- ▶ 8% odrasle populacije
- ▶ Do 45. godine života češći u muškaraca, od 45. u žena

# Svijet

- ▶ 70% populacije iznad 60. godine života
- ▶ Češći u žena

# Bolnost koljena + RTG = dijagnoza



# Liječenje

▶ Farmakologija



▶ Fizioterapija

**kinezioterapija**

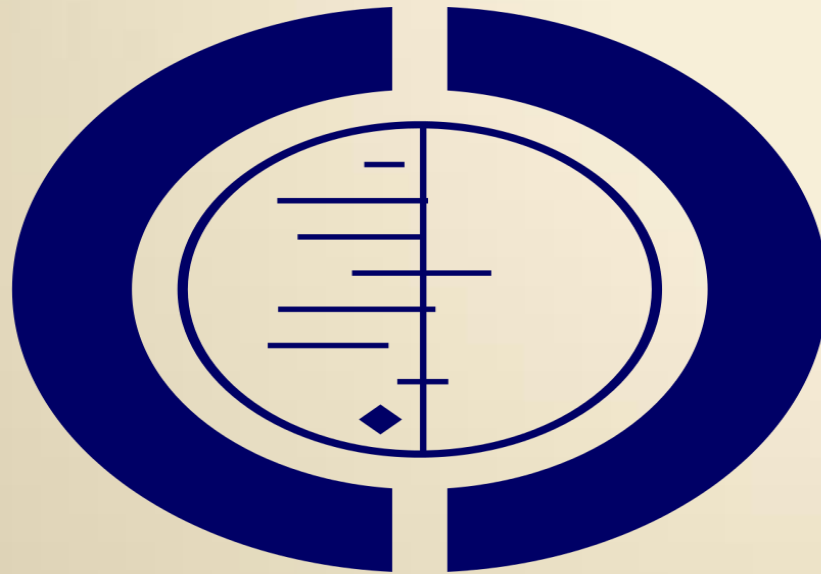


▶ Operacija



# PLS

- ▶ Ukupno 54 studije (3913 ispitanika)



**THE COCHRANE  
COLLABORATION**



▶ Vježbanjem protiv bolova u koljenu



▶ Zatim ocjenjivanje na kraju terapije (upitnici)

# Rezultati

- ▶ Osobe koje su vježbale:
- ▶ razina boli → **12%** poboljšanje
- ▶ fizička sprema → **10%** poboljšanje
- ▶ kvaliteta života → **4%** apsolutno poboljšanje
- ▶ nuspojave → nema prijavljenih ozljeda



# Kvaliteta dokaza

- ▶ srednje do visoka
- ▶ Vježbanjem: bol koljena



tjelesna funkcija



# Hvala na pažnji!

