


**Terapija
vježbanjem za bol
u području patele
(patelofemoralna
bol) u
adolescenata i
odraslih**



Nikolina Vidović
Marin Viđak
Ana Vilenica
Sveučilište u Splitu
Medicinski fakultet, Medicina


- patelofemoralni bolni sindrom je čest problem koljena, koji naročito pogađa adolescente i mlade odrasle
- bol u prednjem dijelu koljena
- javlja kod opterećenja koljenog zgloba prilikom ispružanja noge pri uspinjanju stepenicama, čučanja, trčanja, vožnje bicikla ili sjedenja s nogom savijenom u koljenu

- bol iza ili u blizini ivera (patele, čašice)
- za navedeno se stanje pripisuju različite vježbe



Rezultati pretrage i opis studija

- literatura do svibnja 2015. godine
- pronađeno 31 relevantno istraživanje
- 1 690 sudionika s patelofemoralnim bolnim sidromom
- istraživanja su se razlikovala u karakteristikama istraživane populacije (npr. u razini aktivnosti i trajanju simptoma) i vrsti provedenih vježbi

- 
- autori smatraju kako je većina istraživanja možebitno pristrana jer su sudionici, koji su procjenjivali ishode istraživanja, znali koju skupinu ispitanika ocjenjuju




Uključena istraživanja pružila su dokaze za sljedeće usporedbe:

- terapija vježbanjem u usporedbi s kontrolnom skupinom (deset istraživanja)
- terapija vježbanjem u usporedbi s drugim konzervativnim terapijama (npr. ljepljiva traka primjenjena na koljeno, osam istraživanja)
- terapija različitim vježbama ili programima vježbanja



Zadnja je skupina uključivala:

- vježbanje pod nadzorom u usporedbi s vježbanjem kod kuće
- vježbanje sa stopalom učvršćenim na podu ili slobodnim stopalom
- različite oblike vježbi zatvorenog lanca pokreta u usporedbi s drugim vježbama
- vježbanje kuka i koljena u usporedbi s isključivim vježbanjem koljena
- vježbanje kuka u usporedbi s vježbama koljena
- vježbanje visokog u usporedbi s vježbanjem niskog intenziteta

- 
- Nije bilo istraživanja koje su uspoređivale različite medije za vježbanje (u vodi ili na suhom) ili trajanje vježbanja

Kvaliteta dokaza

- Dokazi, gdje su bili dostupni, su za svaki od promatranih ishoda bili vrlo niske kvalitete
- Autori su izrazili skepsu oko pouzdanosti rezultata


Rezultati dviju najvećih usporedbi

- usporedba terapije vježbanjem i kontrolne skupine (bez liječenja) pokazala je kako vježbanje može dovesti do klinički značajnog smanjenja boli za vrijeme aktivnosti i smanji kratkoročno (manje od 3 mjeseca) i dugoročno (više od 3 mjeseca) svakodnevnu bol
- vježbanje može dovesti do klinički značajnog poboljšanja funkcije, kako kratkoročno tako i dugoročno, kao i veće izgleda za dugoročni oporavak

- pronađeni su dokazi kako vježbe koje uključuju zglobove kuka i koljena mogu dovesti do klinički značajnijeg smanjenja svakodnevnih boli kratkoročno, kao i one za vrijeme aktivnosti dugoročno, u usporedbi sa vježbama koje uključuju samo koljeni zglob
- nije jasno dovode li navedene vježbe do poboljšanja funkcije ili oporavka u kojoj od skupina

Zaključak


- Ovaj je sustavni pregled pronašao dosljedne, ali dokaze niske kvalitete da terapija vježbanjem u pacijenata s patelofemoralnim bolnim sindromom može dovesti do klinički značajnog smanjenja boli i povećanja funkcije zgloba, kao i poboljšati izgleda za dugoročni oporavak.
- Nije jasno koji je oblik vježbanja najbolji niti mogu li se ovi rezultati primjeniti na sve pacijente s patelofemoralnom boli. Postoje neki slabi dokazi kako vježbe kuka i koljena zajedno mogu biti učinkovitije u smanjenju boli nego vježbe koje uključuju samo koljeno


- 
- Prije nego se daljnje studije nastave, potrebno je istraživanje koje bi prepoznalo najbitnija pitanja i postiglo dogovor oko dijagnostičkih kriterija i mjerenja ishoda



Kritička evaluacija

- Pacijenti: 1 690 ispitanika (odrasli i adolescenti) s patelofemoralnim bolnim sindromom
- Intervencija: Vježbanje
- Usporedba: Različiti oblici konzervativne terapije
- Ishod(i): Bol u koljenu mjerena VAS Skalom (primarni ishod), funkcija koljena (ispitivana upitnicima), funkcijski testovi (čučanj i skakanje na jednoj nozi), subjektivan dojam oporavka, neželjeni učinci

- 
- Pretražene su sljedeće baze podataka: Cochrane Bone, Joint and Muscle Trauma Group Specialised Register, the Cochrane Central Register of Controlled Trials, MEDLINE, MEDLINE In-Process, EMBASE , PEDro - The Physiotherapy Evidence Database, CINAHL and AMED, World Health Organization (WHO) International Clinical Trials Registry Platform i Current Controlled Trials.
 - Nije bilo ograničenja po pitanju jezika.

- 
- Uključeni su pacijenti s patelofemoralnim bolnim sindromom. Isključena su istraživanja koja su se bavila drugom patologijom koljena, npr. tendinitisom, osteoartritisom, traumom, unutar-zglobnom patologijom, itd.

- 8 istraživanja je bilo visokorizično pristrano a većina je većina je istraživanja provedena bez "zaslijepijvanja" ispitanika

Figure 3. 'Risk of bias' graph: review authors' judgements about each risk of bias item presented as percentages across all included studies



Hvala na pažnji! 😊