

Utjecaj terapijskih vježbi propriocepcije na bol i funkcionalnu sposobnost u osoba s osteoartritisom koljena

Lana BOBIĆ LUCIĆ¹, Simeon GRAZIO², Maja JURAIĆ¹, Danijela BABOJELIĆ¹

¹Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju, Lipik

²Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju,

KBC Sestre milosrdnice, Zagreb

Uvod

U usporedbi sa zdravom populacijom osobe s osteoartritisom (OA) koljena imaju smanjenu proprioceptivnu funkciju zahvaćenog zgloba. Dovođenjem tijela u situacije kojima se provocira aktivacija proprioceptora, omogućava se optimalna reakcija u urgentnim situacijama koje mogu uzrokovati ozljeđivanje, što je ujedno i osnovni smisao proprioceptivnog vježbanja. Cilj ovog ispitivanja je istražiti učinke kombinacije standardnih terapijskih vježbi (snaženja i opsega pokreta) i vježbi propriocepcije.

Ispitanici i metode

U ispitivanje je bilo uključeno 47 bolesnika (38 žena i 8 muškaraca; dob 68,8+/-7,9god) s osteoartritisom koljena koji su tijekom dva tjedna boravili u bolnici za rehabilitaciju. Raspoređeni su u dvije skupine: PSV - provode se kombinirani program vježbi propriocepcije i standardnih terapijskih vježbi, SV - provode se standardne terapijske vježbe. U praćenju ishoda korišteni su vizualno analogna skala (VAS, 10cm) za ocjenu boli i globalnu ocjenu bolesti, te složeni indeksi za ocjenu funkcije i ravnoteže: Western Ontario and MacMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC), Activities Balance Confidence (ABC) ljestvica, Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques-4 (FICSIT-4) test, "Timed up and go" test (TUG) i Tinettijev test.

Rezultati

U obje skupine pokazalo se poboljšanje u svim ispitivanim varijablama. Globalna ocjena aktivnosti bolesti bolesnika (PSV $p < 0,001$; SV $p < 0,05$) i liječnika (PSV $p < 0,001$; SV $p < 0,001$), te vrijednosti testova WOMAC (PSV $p < 0,05$; SV $p < 0,01$), TUG (PSV $p < 0,001$; SV $p < 0,001$), Tinetti (PSV $p < 0,001$; SV $p < 0,01$) i FICSIT (PSV $p < 0,001$; SV $p < 0,01$) u obje skupine statistički su značajno smanjenje. Samo u PSV skupini pokazano je statistički značajnije smanjenje boli (PSV $p < 0,01$; SV $p > 0,07$) kao i smanjenje utjecaja boli na aktivnosti svakodnevnog života (PSV $p < 0,001$; SV $p = 0,24$), a rezultati ABC upitnika bili su u obje grupe u poboljšanju, ali ne značajnom.

Zaključak

U našem uzorku bolesnika s OA koljena standardne vježbe i kombinacija standardnih i proprioceptivnih vježbi imale su pozitivan učinak na više parametara boli, funkcije i ravnoteže. Provođenje kombiniranih programa standardnih vježbi i vježbi propriocepcije može imati povoljnije učinke nego provođenje samo standardnih vježbi na bol i na smanjenje utjecaja boli u aktivnostima svakodnevnog života.