
Rehabilitacija bolesnika sa spondiloartritisima

Simeon Grazio, Frane Grubišić, Vedran Brnić

Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,
Referentni centar za spondiloartritis Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske,
Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice, Vinogradska 29, 10 0000 Zagreb

Spondiloartritis (skr. SpA) skupina su heterogenih upalnih reumatskih bolesti povezanih genetičkim, kliničkim i radiološkim obilježjima. Bolesnici sa SpA-om imaju značajno narušenu fizičku sposobnost i kvalitetu života. Rehabilitacijski program tih bolesnika mora biti individualno osmišljen, a temelji se na sveobuhvatnoj evaluaciji bolesnika, prvenstveno manifestacijama bolesti, stupnjem znakova i simptoma odnosno upalne aktivnosti bolesti i prognostičkim čimbenicima, te općem stanju bolesnika, uključivo i komorbiditete. U planiranju takvog programa važno je odrediti ciljeve, vrijeme i resurse za njihovo provođenje, te mehanizme evaluacije. Osnova rehabilitacijskog programa u bolesnika sa SpA-om su nefarmakološke mjere i postupci, koji načelno uključuju: edukaciju bolesnika i obitelji/bližnjih, o bolesti, njezinim posljedicama i načinima samopomoći, medicinske vježbe, radnu terapiju te pasivne fizikalnoterapijske modalitete, uz primjenu ortoza i pomagala.

Edukacija bolesnika ubraja se u šire područje samopomoći, zajedno s društvenim učenjem i kognitivno-bihevioralnom terapijom, a za ciljeve ima povećanje znanja o bolesti, utjecaj na navike i ponašanje bolesnika te poboljšanje i samoučinkovitosti. Edukacijskim programima postižu se bolji učinci ako se primijene u ranoj fazi bolesti. U sklopu edukacije bolesnike treba upoznati i s mogućnosti bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima prilagođenim zdravstvenom stanju. Dio nefarmakoloških intervencija odnosi se i na zaštitu zglobova, držanje i odgovarajući odmor. Zaštita zglobova bazira se na edukaciji bolesnika o tome kako postaviti zglob u najmanje bolan položaj sa što manjim gubitkom funkcije, držanje je posebno važno za bolesnike s aksijalnim SpA-ima (npr. ankilozantnim spondilitisom; skr. AS), a s obzirom da su nedostatak energije i opći umor bitna obilježja upalnih reumatskih bolesti, bolesnicima treba savjetovati provođenje odgovarajućeg odmora i to u položaju koji će minimizirati nastanak kontraktura.

Najvrjedniji dio nefarmakoloških intervencija u bolesnika sa SpA-ima su medicinske vježbe, čiji program i intenzitet treba prilagoditi aktivnosti bolesti i funkcionalnom statusu bolesnika, a treba voditi računa o potencijalnim

kontraindikacijama, komorbiditetima i komplikacijama. Njihov intenzitet i trajanje treba postupno povećavati. Mogu se provoditi: u zdravstvenim ustanovama, drugim institucijama i okruženjima ili kod kuće, individualno ili grupno, na suhom ili u vodi. Vrste vježbi koje se najčešće provode u bolesnika sa SpA-om uključuju vježbe: istezanja, opsega pokreta, snaženja i povećanja izdržljivosti, za poboljšanje držanja (npr. za bolesnika s AS-om program „Global Posture Reeducation Method“; skr. GPR) i disanja te vježbe aerobnog kapaciteta, kao i neki drugi programi (npr. pilates). Najveći broj studija o učinku terapijskih vježbi u SpA-ima odnosi se na AS, dok je broj studija posvećenih ostalim bolestima znatno manji. Pozitivni učinci vježbi očituju se u smanjenju boli, očuvanju pokretljivosti, poboljšanju držanja, povećanju aerobnog kapaciteta i poboljšanju kvalitete života bolesnika. Usprkos dobrim učincima vježbanja u kućnim uvjetima, vježbe pod nadzorom fizioterapeuta u zdravstvenoj ustanovi pokazale su se učinkovitijima. Jedan od najvažnijih čimbenika uspjeha medicinskih vježbi je adherencija. U bolesnika sa SpA-ima tradicionalno se primjenjuju i različiti modaliteti pasivnih fizioterapijskih metoda, ali uz relativno oskudne kvalitetne rezultate iz kliničkih istraživanja, pa se njihova upotreba u praksi temelji na iskustvima u liječenju drugih mišićno-koštanih bolesti. U praksi se provodi i manualna terapija i akupunktura, iako ni za to nema kvalitetnih istraživanja koje bi potvrdile njihovu učinkovitost u populaciji bolesnika sa SpA-ima.

Iako se uočava napredak u broju i kvaliteti studija, još uvijek postoji velika varijabilnost koja otežava harmonizaciju i razvijanje jedinstvenih protokola liječenja i rehabilitacije bolesnika sa SpA-ima primjenom nefarmakoloških metoda, a prema postavkama medicine utemeljene na dokazima.

Ključne riječi: spondiloartritis, bolesnik, rehabilitacija