

---

# REHABILITACIJA OSTEOARTRITISA UTEMELJENA NA DOKAZIMA

---

**Tonko Vlák**

KBC Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu

Osteoartritis (OA) je bolest zglobova i svih okolozglobnih struktura. OA zahvaća sve zglobove, velike i male, nosive i one rasterećene, pa i one koji su dio vertebralnog dinamičkog segmenta na svim dijelovima kralježnice.

Ipak, u kontekstu praćenja i proučavanja nefarmakološkog liječenja (NFL) OA-a najčešće su u literaturi zastupljeni rezultati vezani uz liječenje OA-a koljena. Sve ostale lokalizacije ovih učestalih degenerativnih promjena zglobnih struktura manje su istraživane i manje je dostupnih rezultata, koji su pri tome i manje snage dokaza, pa će tako biti i u ovom prikazu rezultata.

Činjenica je da OA ima sve veći socio-ekonomski i zdravstveni značaj u sveukupnoj patologiji današnjice, a poglavito zbog značajnog povećanja dvaju rizičnih faktora: porasta udjela starijih osoba u populaciji te porasta broja pretilih osoba u sveukupnoj populaciji, poglavito u mlađim (radno aktivnim) dobnim skupinama, njihovom liječenju se treba pridavati i sve veća važnost. Budući da postoji pozitivna korelacija pojavnosti OA-a s oba navedena rizična faktora, u brojnim analizama, koje su nam dostupne, to su bili najčešće evaluirani epidemiološki pokazatelji.

Prema važećim, 2019. godine ažuriranim smjernicama ESCEO-a za liječenje OA-a koljena, bitnu ulogu u liječenju bolesnika s OA-om ima i NFL bolesnika.

Poznavanje i raspravljanje o najboljim mogućim nefarmakološkim metodama liječenja OA-a svih zglobova, koje se često nude kao metode izbora, a koje su dio svih algoritama liječenja OA-a, ono mora biti utemeljeno na dokazima, kako to moderna medicinska doktrina nalaže.

Među brojim metodama NFL-a, ističu se i pasivne i aktivne metode fizikalne terapije, koje podrazumijevaju korištenje medicinske opreme dostupne u brojnim ustanovama u kombinaciji s kineziterapijom. Tehnološki napredak, kao i u svim granama medicine, tako i u rehabilitacijskoj medicini, nudi i neka nova rješenja, neke nove oblike fizikalne terapije, usmjerene na pomoć našim bolesnicima, kako u otklanjanju boli, tako i u povećanju funkcijskih mogućnosti, a time i poboljšanju kvalitete života. Zbog toga se u pregledu literature, koju smo našli u Cochrane knjižnici, u PEDro bazi i na PubMed tražilici, danas najčešće nalaze rasprave o novim tehnologijama u rehabilitaciji.

Pri tome se možemo uvjeriti da se rezultati brojnih sistematskih pregleda i metaanaliza o korištenju konvencionalne fizikalne terapije nisu bitno promijenili u odnosu na one koji su iskazivani u sličnim analizama i prije desetak godina. Jedino što sada nalazimo, a da je značajno drugačije od prije, to je činjenica da se sada nešto točnije i preciznije definira pojam tjelesne aktivnosti, koja može biti opisivana kao ona koja se provodi tijekom boravka na radnom mjestu, tijekom transporta, tijekom obavljanja kućanskih poslova i ona koja se provodi u slobodno vrijeme. Sve to je izraženo u EULAR-ovim preporukama iz 2018. godine.

Od onoga što je možda danas najveći izazov u NFL-u OA-a, a što kolokvijalno nazivamo novim ili modernim tehnologijama u rehabilitacijskoj medicini, navodimo terapiju laserom visokog intenziteta (HILT), terapiju udarnim valom (ESWT), terapiju radiofrekvencijom (RF), terapiju elektromagnetskim poljem visokog intenziteta (SIS) te robotiku.

Brojne od navedenih metoda liječenja, zbog svoje visoke cijene koštanja, za sada nisu predmet našeg svakodnevnog rada, pa i nemamo previše osobnih iskustava u njihovu korištenju, ali nam zato medicina utemeljena na dokazima (EBM) nudi odgovore na pitanje kada i kako primijeniti nove tehnologije u liječenju OA-a te podatke o njihovoj učinkovitosti i očekivanim neželjenim djelovanjima.

Sistematski pregledni članci i metaanalize u dvjema velikim bazama podataka, Cochrane knjižnici te PEDro bazi, nisu nam ponudile dovoljno kvalitetne tražene odgovore o korištenju SIS-a, što je i očekivano, jer se radi o novoj metodi liječenja, o kojoj se još nije dovoljno publiciralo, nisu rađene velike studije ni randomizirana istraživanja, osim nekih pojedinačnih znanstvenih radova, pa nemamo ni podataka u velikim bazama podataka.

Robotika se najčešće koristi u nekim drugim indikacijskim područjima (neurorehabilitacija) tako da nismo o njoj ni tražili podatke u ovom području NFL-a OA-a.

Sve ostale praćene metode liječenja, prema dostupnim EBM podacima, pokazale su izrazitu učinkovitost u liječenju OA-a koljena, reducirajući bol kod ispitanika, poboljšavajući njihove funkcijske sposobnosti te povećavajući kvalitetu života naših bolesnika. Sve to uz izrazito malo neželjenih događaja, pri čemu se danas ustalilo mišljenje kako treba davati prednost modernim tehnologijama uz neizostavno liječenje dobro definiranim medicinskim vježbama te provođenjem preventivnih aktivnosti.

**Ključne riječi:** osteoartritis, medicina utemeljena na dokazima, rehabilitacija.

## Literatura:

1. Ilieva EM, Oral A, Kucukdeveci A, Varela E, Valero R, Berteau M, Christodoulou N. Osteoarthritis. The role of physical and rehabilitation medicine physicians. The European perspective based on the best evidence. *Eur J Phys Rehabil Med* 2013; 49: 579-93.
2. Rausch Osthoff A-K, et al. *Ann Rheum Dis* 2018;0:1-10. doi:10.1136/annrheumdis-2018-213585.
3. Collins NJ, Hart HE, Mills KAG. Osteoarthritis year in review 2018 : rehabilitation and outcomes. *Osteoarthritis Cartilage* 2019; 27(3): 378-391.
4. Kucharz EJ, Szanto S, Goycheva MI et al. Endorsement by Central European experts of the revised ESCEO algorithm for the management of knee osteoarthritis. *Rheumatology International* 2019; 39: 1117-1123.
5. Urits I, Jones M, Patel R et al. Minimally invasive interventional management of osteoarthritic chronic knee pain. *J Knee Surg* 2019; 32(1): 72-79.
6. Liao CD, Tsao JY, Liou TH, Chen HC, Huang SW. Clinical efficacy of extracorporeal shockwave therapy for knee osteoarthritis: a systematic review and meta-regression of randomized controlled trials. *Clin Rehabil*. 2019 May 8;269215519846942. doi: 10.1177/0269215519846942
7. Wyszynska J, Bał-Bochenska M. Efficacy of high-intensity laser therapy in treating knee osteoarthritis: a first systematic review. *Photomed Laser Surg* 2018; 36(7): 343-353.
8. Nazari A, MoezyA, Nejati P, MazaherinezhadA. Efficacy of high-intensity laser therapy in comparison with conventional physiotherapy and exercise therapy on pain and function of patients with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial with 12-week follow up. *Lasers Med Sci* 2019; 34(3): 505-516.