

Fizioterápiák hatékonysága krónikus gyulladásos reumatológiai betegeknél

Dr. Varjú Cecília

PTE Reumatológiai és Immunológiai Klinika

Rehabilitációs kurzus anyag

Pécs, 2015. november 19.

Gyulladásos reumatológiai kórképekben

„Treat to target!”- cél a tartós remisszió (tünetmentesség)!

Fizioterápia nem elég – bázisgyógyszer az elsődleges az aktív folyamat leküzdéséhez

+ fizioterápia – a rehabilitáció céljából

- **DMARD – hagyományos bázisgyógyszerek**

- Metotexat („gold standard”)
- Leflunomid, Sulphasalazin, Delagil

- **Biológiai gyógyszerek**

- TNF gátlók (etanercept, infliximab, adalimumab, golimumab, certolizumab)
- IL-6 receptor antagonistá (tocilizumab)
- Kostimulációt gátló (abatacept)
- CD20 - B limfocita ellenes (rituximab)



Aktív fázis – duzzadt ízületek, gyulladásos laboratóriumi értékek (vörösvérsejtsüllyedés, CRP)

Ált. elvek: nyugalom, hűtés, borogatás mellett passzív átmozgatás, vagy óvatos egyénre szabott naponkénti tornáztatás - az **ízületi mozgástartomány megőrzése céljából** - jó hatású

Tilos: elektroterápia, ultrahang, melegkezelések, beleértve a termál vizes kezelést

Di Gioia L et al. Effectiveness of a rehabilitative programme in improving fatigue and function in rheumatoid arthritis patients treated with biologics: a pilot study. Clin Exp Rheumatol. 2013 Mar-Apr; 31: 285-8.

Nem aktív – ún. krónikus fázis

- Nincs duzzadt ízület
- Nincs nyugalmi (éjszakai) fájdalom
- Gyulladást jelző laboratóriumi értékek (vörösvérsejtsüllyedés, CRP) normalizálódnak
- Reggeli ízületi merevség < 1/2 óra

Nem aktív szakban - mozgásterápia, gyógytorna gyulladásos reumatológiai betegségekben I.

- **Dinamikus gyakorlatok** – talajon, vízben

A talajon végzett gyakorlatok hosszabb távon is hatékonyak – aerob kapacitás, izomerő.

- **Dinamikus + izomerősítő gyakorlatok kombinációja a leghatékonyabb**
- **Aerobic torna** - Fájdalom, fáradtság csökkent, HAQ érték – funkció javult, életminőség javult.
 - Gyulladás és betegség aktivitás (DAS28) nem változott

Metsios GS et al. Rheumatoid arthritis, cardiovascular disease and physical exercise: a systematic review. Rheumatology (Oxford) 2008; 47: 239-48.

Hurkmans E et al. Dynamic exercise programs (aerobic capacity and/or muscle strength training) in patients with rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev 2009 (4) :CD006853

Mozgásterápia, gyógytorna RA-ban II.

- **Egyensúly tréning**

Más torna részeként
(dinamikus, izomerősítő) hatékonyabb

- **Thai Chi**

– Nehezen megtanulható, ezért
nincs hosszú távú hatékonysága

Egyszerűbb gyakorlatsorok

hatékonyabbak hosszabb távon



Silva KN et al. Balance training (proprioceptive training) for patients with rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev 2010 (5) :CD007648.

Lee MS et al. Tai chi for rheumatoid arthritis: systematic review.

Rheumatology (Oxford) 2007; 46: 1648-5.

Mozgásterápia, gyógytorna RA-ban III.

- **Balneoterápia** - főleg nem kontrollált randomizált vizsgálatok alapján (IIa) - bizonytalan eredmények **szignifikánsan rövid távon csökkenti a fájdalmat, de hosszú távú hatása egyelőre nem bizonyított**
- **Jóga** - 8 tanulmány alapján minimálisan hatékony

Verhagen AP et al. Balneotherapy (or spa therapy) for rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Apr 11;4:CD000518.

Cramer H et al. Yoga for rheumatic diseases: a systematic review. Rheumatology (Oxford) 2013; 52: 2025-30

Fáradékonyság kezelése reumatológiai kórképekben - metaanalízis alapján

- Hetente 2-3-szor
- 12 hetes tornaprogram
- aerob gyakorlatok,
- tánkra építettek
- otthoni cardiopulmonalis kondicionálás (kerékpár) jelentősen csökkentette a fáradtságot



Balsamo S et al. Exercise and fatigue in rheumatoid arthritis. Isr Med Assoc J 2014; 16: 57-60.

Az ún. „Ottawa panel” a Cochrane adatbázison RA betegekben

- a teljes test, a kéz és a térd funkcionális erősítését ajánlja
- mert ezek javítják a funkciót,
- növelik a mozgásterjedelmet,
- csökkentik a fájdalmat és a táppénzes napok számát is



Ottawa Panel evidence-based clinical practice guidelines for therapeutic exercises in the management of rheumatoid arthritis in adults.

Phys Ther 2004; 84: 934-72

Alacsony energiájú laser kezelés (low-level laser therapy, LLLT),

- Cochrane elemzés: 222 betegen végzett 5 tanulmány adatai alapján
- a laserkezelés szignifikánsan csökkenti a fájdalmat és a reggeli ízületi merevséget, és javítja az ökölképzést (Ia).
- Nincs (kedvező) hatása az ízületi duzzanatra és a mozgásterjedelemre

Brosseau L et al. Low level laser therapy (Classes I, II and III) for treating rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev 2005(4):CD002049

Termoterápia

- A meleg és jeges pakolás, a cryoterápia és a farádfürdő nincs jelentős hatással a fájdalomra, mozgásterjedelemre, szorítóerőre és kézfunkciókra.
- A **paraffinpakolás** viszont javítja a kezek szorítóerejét és mozgásterjedelmét (1a).
- A **paraffinpakolás különösen tornával kombinálva**, igaz elsősorban rövidtávon, **hatékony**.
- A cryoterápiának palliatív jelentőséget tulajdonítanak

Welch V et al. Thermotherapy for treating rheumatoid arthritis.
Cochrane Database Syst Rev 2001(2):CD002826

- **Akupunktúra és elektroakupunktúra** - hatástalan a fájdalomra, gyulladásra, betegségaktivitásra, életminőségre és egyéb paraméterekre
- **Orthesisek és sínek** - Cochrane - 12 tanulmány
- a kéz kisízületi és csuklósínek a fájdalomra, életminőségre és mozgásterjedelemre nincsenek hatással.
- Sőt, a csuklósínek még rontják is a kezek szorítóerejét, ezért használatuk nem ajánlott.
- Mindamellett a sánt használók előnyben részesítik a párnázott kivitelűeket.

Casimiro L et al. Acupuncture and electroacupuncture for the treatment of rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev 2005(4):CD003788

Clark H et al. A critical review of foot orthoses in the rheumatoid arthritic foot. Rheumatology (Oxford) 2006; 45(2):139-45

Diéta

- A betegek különböző étrendeket követnek (vegetariánus, paleolit-étrend, eliminációs diéták), vitaminokat, nyomelemeket, étrend-kiegészítőket szednek.
- Cochrane elemzés 14 RCT alapján:
- Egy-egy vizsgálatban a vegetariánus és a mediterrán diéta valamelyest csökkentette a fájdalmat, de nem hatott a fizikai funkciókra

Hagen KB et al. Dietary interventions for rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev 2009(1):CD006400

Összegzés

- Remisszió az elsődleges cél
- Megfelelő betegtájékoztatás
- **Mozgásterápia a LEGHATÉKONYABB** – rendszeres dinamikus és erősítő edzés – egyénre szabott formában - **de a társbetegségek figyelembe vétele fontos !!**
- **heti 2-3 alkalommal 45-60 perc**
- Hosszabb távon, legalább egy éven át képesek a fájdalom minimalizálására és a funkció fenntartására a felvilágosítás, ízületvédelem, viselkedésterápia, dinamikus gyakorlatok, kéztorna és a hidroterápia (la)

Köszönöm a figyelmet!



Les Coureurs (The Runners) 1924