
Επιβαρύνει η άσκηση ένα γόνατο με ΟΑ? (συστ ανασκόπηση)



Ανασκοπήθηκαν 48 RCT μελέτες

- Διαπιστώθηκαν παρόμοια ευρήματα για **ΜΕΙΩΣΗ πόνου** για την αεροβική άσκηση, τις ασκήσεις αντίστασης και ασκήσεις επιδόσεων (performance exercise) (SMD: 0.67, 0.62 και 0.48; P=0.733)
- Κάθε **μια άσκηση ξεχωριστά** ήταν πιο αποτελεσματική από το συνδυασμό των ασκήσεων
- Η δράση της αερόβιας άσκησης στην βελτίωση του πόνου αυξανόταν με τη δυνατότητα αυξημένου αριθμού συνεδριών **υπό επιτήρηση**
- Μεγαλύτερη μείωση στο πόνο επιτεύχθηκε με ειδικές ασκήσεις για τον **τετρακέφαλο** παρά με ασκήσεις κάτω άκρου, καθώς και όταν οι υπό επιτήρηση ασκήσεις γίνονταν τουλάχιστον **3 φορές / εβδομάδα**
- Δεν φάνηκε κάποια σημασία της έντασης της άσκησης ή της διάρκειας της εξατομικευμένης συνεδρίας ή ακόμη των χαρακτηριστικών (πχ ακτινολογική βλάβη ή βασικό επίπεδο πόνου) του κάθε ασθενή

Impact of exercise type and dose on pain and disability in knee osteoarthritis: A systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. C Juhl, R Christensen, E.M. Roos, W Zhang and H Lund . Arthritis & Rheumatology. Volume 66, Issue 3, pages 622–636, March 2014

Το κείμενο αποτελεί ελεύθερη μετάφραση της περίληψης του δημοσιευμένου άρθρου και δεν περιέχει στοιχεία από το πλήρες άρθρο
Αποτελεί επίσης εύρημα μιας μόνο εργασίας και όχι υποχρεωτικά θέμα κατασταλαγμένης γνώσης
Αποτελεί τέλος βιβλιογραφική ενημέρωση και όχι απαραίτητα σύσταση για την καθημέρα κλινική πράξη