

---

---

## Άσκηση στο "ρευματικό" χέρι (THE LANCET)

---

---

# THE LANCET

490 ασθενείς με PA και πόνο – δυσλειτουργία άκρας χειρός, από 17 κέντρα του National Health Service στο Ηνωμένο Βασίλειο, υπό σταθερή δόση DMARDs το τελευταίο 3μηνο, τυχαιοποιήθηκαν σε 2 ομάδες : συνήθους αντιμετώπιση χωρίς ή με εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης άκρας χειρός (*tailored strengthening and stretching hand exercise*). Δεδομένα στους 12 μήνες υπήρχαν για το 89% των ασθενών

- **Η βελτίωση συνολικά στη λειτουργικότητα της άκρας χειρός** ήταν 3,6 πόντους (95% CI 1,5-5,7) στην ομάδα ελέγχου και 7,9 (6,0-9,9) στην ομάδα άσκησης (μέση διαφορά: 4,3, 95% CI 1,5-7,1,  $p=0,0028$ )
- Διαφορές μεταξύ των ομάδων δεν διαπιστώθηκαν σχετικά με τον πόνο, τη χορήγηση φαρμάκων ή τη χρήση άλλων πόρων υγείας
- Σοβαρές ΑΕ με τη θεραπεία δεν φάνηκαν
- Το κόστος ενός τέτοιου εξατομικευμένου προγράμματος εξάσκησης ήταν £156 / άτομο, ενώ το κόστος με βάση το EQ-5D ήταν £9549 /quality-adjusted life-year

*Exercises to improve function of the rheumatoid hand (SARAH): a randomised controlled trial. Lamb SE, Williamson EM, Heine PJ, Adams J4, Dosanjh S, Dritsaki M, Glover MJ, Lord J5, McConkey C, Nichols V, Rahman A6, Underwood M, Williams MA; on behalf of the Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand Trial (SARAH) Trial Team. Lancet. 2014 Oct 9. pii: S0140-6736(14)60998-3. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60998-3. [Epub ahead of print]*

Το κείμενο αποτελεί ελεύθερη μετάφραση της περίληψης της δημοσιευμένης μελέτης 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