



Käypä hoito -suosituksia polven nivelrikon kuntoutuksesta

Kiinalaiset tutkijat tarkistivat katsauksessaan Käypä hoito -suosituksia polven nivelrikon kuntoutuksesta. Kahdeksasta tietokannasta löytyi 24 suositusta. Arvioitiin sekä suositusten sisältöä että niiden soveltuvuutta ja käyttöastetta. Eri maiden suositukset olivat yleensä hyvin samankaltaisia. Useimmiten suositeltavia kuntoutusmuotoja olivat aerobiset harjoitusohjelmat (21/24), painonhallinta (16/24), itsehoito-ohjeet (16/24), kävelynapuvälineet (7/24) ja tai chi (6/24). Ortopedisten pohjallisten ja kuuma- tai kylmähoidon rooli polven nivelrikon kuntoutuksessa oli yleensä epäselvä. Suositusten yleinen laatu oli hyvä. Sen sijaan niiden soveltaminen kliniseen käyttöön oli yleensä riittämätön. Tutkijat suosittelevat panostamaan erityisesti suositusten mainostamiseen klinikoille ja käyttöönottoon liittyvien esteiden poistamiseen. (Zhang L ym. Clin Rehabil 2023;37:986)

Kognitiivisen toiminnallisen terapian rooli alaselkäkivun hoidossa

Kognitiivinen toiminnallinen terapia (CFT) on yksilöllinen lähestymistapa, jonka tavoitteena on rakentaa minäpystyvyyttä ja itsehoitoa sekä vähentää kipuun liittyvää katastrofointia ja välttämiskäyttäytymistä. Kannettavat liikesensorit saattavat nostaa kognitiivisen funktionaalisen terapian tehokkuutta biopalauteen kautta. Australialaisessa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa vertailtiin kognitiivisen toiminnallisen terapian vaikutusta tavanomaiseen hoitoon 500:lla kroonisesta alaselkäkivusta kärsivällä potilaalla. Vaikka biopalauteen lisääminen hoitoon ei tuonut lisähyötyä, CFT osoittautui tehokkaammaksi kuin tavanomainen hoito yhden vuoden seurannassa. Kipu väheni interventoryhmissä melkein viidellä kipujan pisteellä enemmän kuin verrokkiryhmässä. Tämä ero ylitti selvästi kipujan pienemmän kliinisesti merkitsevän eron rajaa. Tutkijoiden mukaan CFT voi tuottaa huomattavaa ja pitkäaikaista helpotusta krooniseen selkäkipuun pienemmillä kustannuksilla verrattuna tavanomaiseen hoitoon. (Kent P ym. Lancet 2023;401:1866)

CRPS:n kuntoutuksen keinot

Suosituksen mukaan koulutus, kivunlievitys, fyysinen kuntoutus ja psykologiset interventiot ovat monimuotoisen paikallisen kipuoireyhtymän (CRPS) hoidon neljä tukipilaria. Nämä suositukset perustuvat kuitenkin enimmäkseen asiantuntijamielipiteisiin

eivätkä varsinaiseen tieteelliseen näyttöön. Tämä ilmiö johti selkeään eroon systemoitujen katsausten tulosten ja klinisten suositusten välillä. Kanadalainen tutkimusryhmä tarkasteli meta-analyysissään CRPS:n käytössä olevia kuntoutuksen keinoja. Katsaus käsiteli 19 eri menetelmää passiivisesta CO₂-kylvystä kokonaisvaltaiseen fysioterapiaan. Kuudesta tietokannasta löytyi 33 relevanttia satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta. Valitettavasti systemaattisen virheen riski oli todettu suureksi 23 tutkimuksessa. Heikkoa näyttöä vaikuttavuudesta oli saatu peiliterapiasta ja asteittaisesta motorisesta mielikuvaharjoittelusta silloin, kun CRPS tyyppi I oli kehittynyt aivohalvauksen yhteydessä. Muissa tilanteissa heikkoa näyttöä vaikuttavuudesta oli saatu vain kipualtistusmenetelmästä sekä aerobisista harjoituksista. Nämä tulokset on syytä ottaa huomioon silloin, kun CRPS:n tehokkaan kivun lääkehoidon lisäksi suunnitellaan kuntoutuksellisia toimenpiteitä. (Shafie E ym. Clin J Pain 2023;39:91)

Aktiivisten videopelien vaikutus asentotasapainoon

Yhdysvaltalaiset tutkijat selvittivät 102 tutkimuksen meta-analyysissään aktiivisten videopelien vaikutusta asentotasapainoon. Yhteensä 6 407 osallistujaa pelasi videopelejä keskimäärin puoli tuntia kolme kertaa viikossa kahden kuukauden ajan.

Videopelien käyttö paransi asentotasapainoa verrattuna sekä harjoittelemattomiin verrokkeihin että tavallisiin hoitomenetelmiin. Merkittävin vaste asentotasapainon parantumiseen nähtiin lapsilla, iäkkäillä ja erityisesti terveillä henkilöillä. Vaikutuksen koon alin luottamusväli vaihteli 0,3 ja 0,5 välillä, mikä tarkoittaa, että videopeli-interventiota täytyy kohdistaa noin viidestä kymmeneen henkilöön ennen kuin yhden henkilön kohdalla on havaittavissa merkitsevä ero (NNT-luku). Aktiivisia videopelejä olisi suositeltavaa käyttää kaikissa ryhmissä. Suuret NNT-luvut vaativat kuitenkin kustannustehokkuuden analyysia, ennen kuin voidaan yhtyä tutkimusryhmän suosituksiin. (Sousa CV ym. Arch Phys Med Rehabil 2023;104:631)



**MIKHAIL
SALTYCHEV**
Tyks, Turun
yliopisto



**SANNA
ANTTILA**
HUS
sisätaudit ja
kuntoutus
Oulun
yliopisto