



Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ (KINESIO-TAPE) ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΕΞΩ ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ

Αμπελάς Δημήτριος, Ορθοπαιδικός χειρουργός – Γενικό Νοσοκομείο Λιβαδειάς

◆ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η χρόνια έξω επικονδυλίτιδα του αγκώνα (tennis elbow) εκτός από αθλητές προσβάλλει και μεγάλο μέρος του γενικού πληθυσμού, ιδίως τους χειρωνακτές. Η φλεγμονή εντοπίζεται συνήθως στον βραχύ κερκιδικό εκτείνοντα τον καρπό (ΒΚΕΚ) και σπανιότερα στο μακρό κερκιδικό και ωλένιο εκτείνοντα τον καρπό και τον κοινό εκτείνοντα τους δακτύλους. Στην ακραία κλινική της εκδήλωση μπορεί να προκαλέσει μέχρι και απώλεια της λειτουργικότητας του άνω άκρου όταν εξαιτίας του έντονου άλγους επηρεαστούν σε μεγάλο βαθμό η δύναμη δραγμού και η έκταση του καρπού. Η θεραπεία της περιλαμβάνει συνηθέστερα μη επεμβατικές μεθόδους και σπανιότερα την χειρουργική επέμβαση. Η ελαστική διατεινόμενη ταινία (kinesio-tape) εφαρμόζεται όλο και συχνότερα τα τελευταία χρόνια είτε ως μονοθεραπεία είτε συνδυαστικά με άλλες μεθόδους.

◆ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη της επίδρασης του kinesio-tape στην ανακούφιση από τον πόνο στην περιοχή του αγκώνα και του αντιβραχίου και στην βελτίωση του εύρους κίνησης της πηχεοκαρπικής.

◆ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αναζητήθηκαν άρθρα γραμμένα στην αγγλική γλώσσα στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων του PubMed και του Cochrane και συμπεριλήφθηκαν 8 τυχαιοποιημένες κλινικές μελέτες (εκ των οποίων 2 διπλές-τυφλές) που πραγματοποιήθηκαν μεταξύ 2016-2020. Επίσης ελήφθησαν υπόψη 2 πρόσφατες εργασίες, μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που δημοσιεύτηκε τον Νοέμβριο του 2019 και μια μετα-ανάλυση από 5 κλινικές μελέτες δημοσιευμένη τον Απρίλιο του 2020. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της μεθόδου ήταν το VAS (Visual Analogue Scale) για την εκτίμηση του πόνου, το DASH score (Disabilities of Arm Shoulder and Hand), το PRTEE (Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation) Questionnaire ενώ σε κάποιες περιπτώσεις έγινε και ηλεκτρομυογραφική μελέτη των εκτεινόντων του καρπού αμέσως μετά την εφαρμογή της ελαστικής διατεινόμενης ταινίας. Όσον αφορά τις διπλές τυφλές μελέτες: Α. Στην μελέτη όπου έγινε σύγκριση της αποτελεσματικότητας μεταξύ kinesio-tape και ψεύτικης ταινίας placebo (sham taping) συμμετείχαν 15 ασθενείς και δοκιμάστηκε η έκταση του καρπού τους υπό αντίσταση. Β. Στην μελέτη όπου συμμετείχαν 30 ασθενείς αυτοί χωρίστηκαν σε 3 ομάδες των 10 ατόμων. Η 1η ομάδα υποβλήθηκε σε kinesio-tape σε συνδυασμό με ασκήσεις διατάσεων και ενδυνάμωσης του αντιβραχίου κατ'οίκον, η 2η σε sham taping με τον ίδιο συνδυασμό ασκήσεων ενώ η 3η ήταν η ομάδα ελέγχου (control group) που υποβλήθηκε μόνο στις ασκήσεις. Κατά την διάρκεια των συνεδριών αξιολογήθηκε μόνο το PRTEE ενώ αμέσως μετά το τέλος κάθε συνεδρίας και 4 εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας αξιολογήθηκαν τόσο το PRTEE όσο και το DASH Score, το VAS καθώς και η δύναμη του δραγμού. Στην μελέτη όπου έγινε σύγκριση μεταξύ kinesio-tape και τοπικής έγχυσης στεροειδούς συμμετείχαν 84 ασθενείς που χωρίστηκαν σε 3 ομάδες των 28 ατόμων. Η 1η ομάδα υποβλήθηκε σε kinesio-tape, η 2η στην έγχυση του στεροειδούς και η 3η σε συνδυασμό και των δύο. Στις υπόλοιπες μελέτες ελέγχθηκε η αποτελεσματικότητα της kinesio-tape όταν εφαρμόζοταν ως μονοθεραπεία.

◆ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αξιολογήθηκαν η ύφεση του άλγους, η αύξηση της δύναμης δραγμού, το εύρος και η ισχύς της έκτασης του καρπού που προέκυψαν από την βαθμολογία των ερωτηματολογίων.

1. Όσον αφορά τις διπλές τυφλές μελέτες: Α. Στην μελέτη όπου έγινε σύγκριση της αποτελεσματικότητας μεταξύ kinesio-tape και ψεύτικης ταινίας placebo (sham taping) τα αποτελέσματα έδειξαν άμεση ανακούφιση από το άλγος και αύξηση της δύναμης δραγμού υπέρ της kinesio-tape. Β. Στην μελέτη που συνέκρινε kinesio-tape, sham taping και τις ασκήσεις, η ομάδα στην οποία εφαρμόστηκε ο συνδυασμός kinesio-tape και ασκήσεων σημείωσε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με τις άλλες 2 ομάδες.

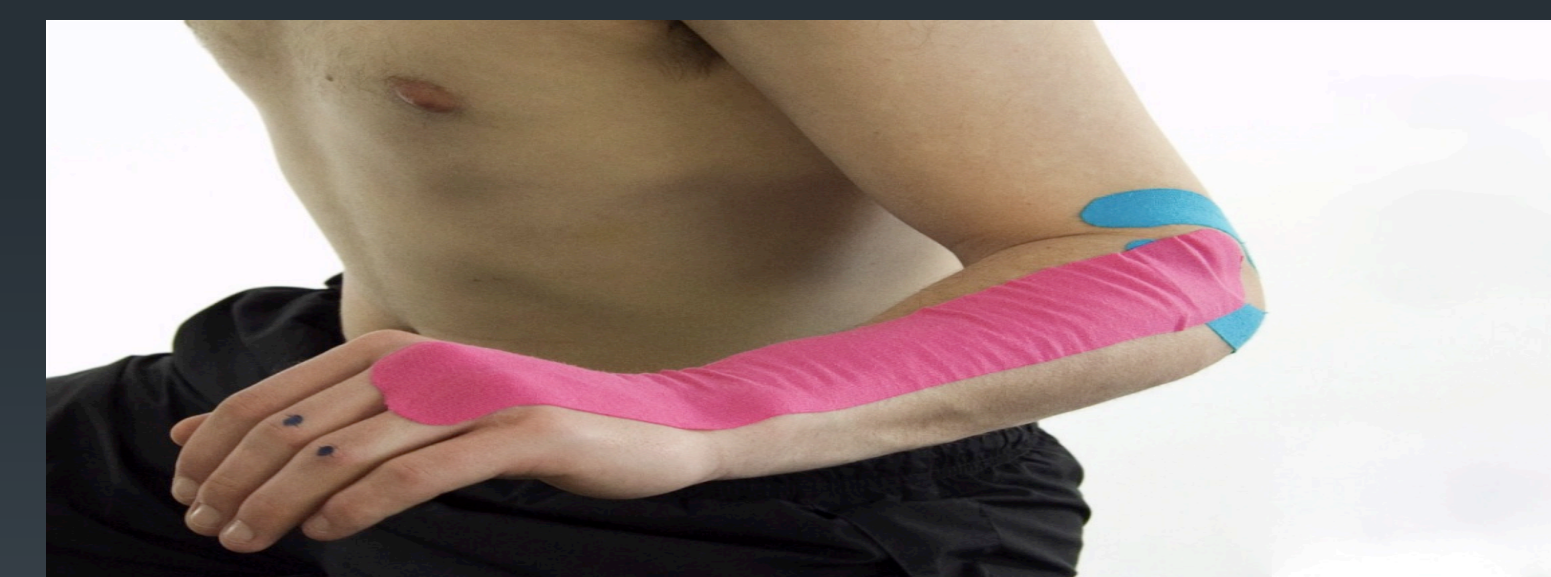
2. Στην μελέτη όπου έγινε σύγκριση μεταξύ kinesio-tape και τοπικής έγχυσης στεροειδούς τα αποτελέσματα ήταν ισοδύναμα μεταξύ των 2 μεθόδων όταν εφαρμόζονταν ξεχωριστά και κατώτερα από την ομάδα που υποβλήθηκε στον συνδυασμό και των δύο μεθόδων.

3. Από τις υπόλοιπες 5 τυχαιοποιημένες μελέτες όπου η kinesio-tape εφαρμόστηκε ως μονοθεραπεία και συγκρίθηκε με sham-taping μόνο μία δεν ανέδειξε την υπεροχή της μεθόδου.

Για περαιτέρω μελέτη παρατίθενται οι δημοσιεύσεις στην βιβλιογραφική αναφορά.

◆ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Φαίνεται πως η ελαστική διατεινόμενη ταινία έχει θέση στην αντιμετώπιση της χρόνιας έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό με άλλες γνωστές θεραπευτικές μεθόδους.



Βιβλιογραφία:

1. Kinesio taping reduces elbow pain during resisted wrist extension in patients with chronic lateral epicondylitis: a randomized, double-blinded, cross-over study, BMC Musculoskeletal Disorders (2018) 19:193 <https://doi.org/10.1186/s12891-018-2118-3>
2. The effectiveness of kinesiotaping,, Sham Taping or Exercises Only in Lateral Epicondylitis Treatment: A Randomized Controlled Study , 2019 Jul;11(7):681-693. doi: 10.1002/pmrj.12067. Epub 2019 Mar 28
3. Short-Term Effects of Steroid Injection, Kinesio Taping, or Both on Pain, Grip Strength, and Functionality of Patients With Lateral Epicondylitis: A Single-Blinded Randomized Controlled Trial , March 2019 American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation 98(9)1
4. The effects of kinesiotaping on wrist extensor strength using an isokinetic device in patients with chronic lateral epicondylitis: A randomized-controlled trial, Turk J Phys Med Rehabil 2020 Mar; 66(1): 60–66
5. The effects of KinesioTape on the treatment of Lateral epicondylitis, Hassan Shakeri Manijeh Soleimanifar A M Arab Shirin Hamneshin Behbahani, Jan-Mar 2018;31(1):35-41. doi: 10.1016/j.jht.2017.01.001. Epub 2017 Feb 28.
6. Kinesiotape reduces pain in patients with lateral epicondylitis: A meta-analysis of randomized controlled trials, Int J Surg, 2020 Apr;76:190-199. doi: 10.1016/j.ijssu.2020.02.044. Epub 2020 Mar 10.
7. Sticking to the facts: A systematic review of the effects of therapeutic tape in lateral epicondylalgia, Phys Ther Sport 2019 Nov;40:117-127. doi: 10.1016/j.ptsp.2019.08.011. Epub 2019 Aug 27.
8. Effects of Kinesio tape in individuals with lateral epicondylitis: A deceptive crossover trial , Physiother Theory Pract 2017 Dec;33(12):914-919. doi: 10.1080/09593985.2017.1359871. Epub 2017 Sep 12.
9. Kinesio taping in patients with lateral epicondylitis, J Back Musculoskelet Rehabil, 2016 Nov 21;29(4):853-858. doi: 10.3233/BMR-160701