

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Παπαμιχαήλ Π.¹, Κοντόπουλος Α.¹, Σαγρεδάκη Μ.Λ.¹, Παρλακίδης Κ.¹, Χρηστάκου Α.², Μουζόπουλος Γ.³

1. Προπτυχιακός –ή Φοιτητής – τρια Τμήμα Φυσικοθεραπείας Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σπάρτη Ελλάδα
2. Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήμα Φυσικοθεραπείας Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σπάρτη Ελλάδα
3. Ορθοπαιδική Κλινική ΓΝ Λακωνίας ΝΜ Σπάρτης, Σπάρτη Ελλάδα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

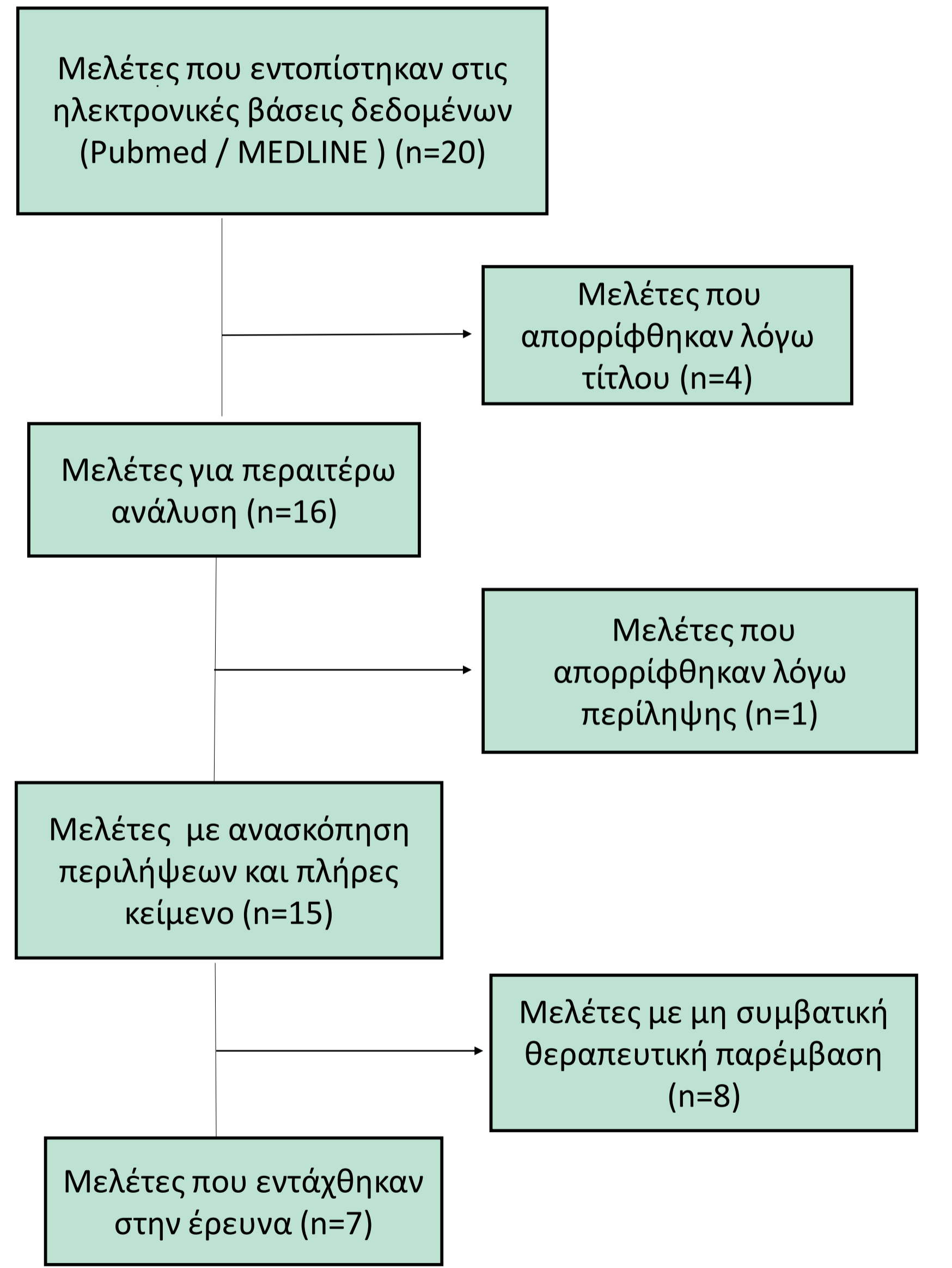
Η θεραπευτική άσκηση στο νερό αποτελεί μια ευρεία μέθοδο αποκατάστασης σε αρκετές παθολογικές καταστάσεις. Μια από αυτές είναι και η χαμηλή οσφυαλγία.

ΣΚΟΠΟΣ

Η εξέταση της αποτελεσματικότητας της θεραπευτικής άσκησης στο νερό σε ασθενείς με χαμηλή οσφυαλγία. Η σημασία της συστηματικής ανασκόπησης μεγάλη μιας και δεν υπάρχει πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση μετά των Shi και συνεργατών (2017), ως εκ τούτου η παρούσα εργασία θα μελετήσει τα μέχρι τώρα ερευνητικά δεδομένα.

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

Ακολουθήθηκαν οδηγίες PRISMA. Οι τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες κλινικές μελέτες επιλέχτηκαν από τις βάσεις δεδομένων: PubMed και MEDLINE, με συγκεκριμένες λέξεις κλειδιά και συνδυασμούς αυτών κατόπιν χρήσης συγκεκριμένων κριτηρίων εισαγωγής και απόρριψης ερευνών. Οι έρευνες που επιλέχτηκαν ήταν από Απρίλιο 2014 έως και σήμερα. Για την καταγραφή της μεθοδολογικής ποιότητας των κλινικών μελετών επιλέχτηκε η ευρέως χρησιμοποιούμενη, έγκυρη και αξιόπιστη κλίμακα PEDro. Οι εξεταζόμενες μεταβλητές ήταν ο «πόνος», η «λειτουργικότητα» και η «ποιότητα ζωής».



Σχήμα: Διάγραμμα ροής ερευνών

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με το διάγραμμα ροής επιλέχθηκαν 7 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες κλινικές μελέτες με βαθμολογία 4.85 («μέτριας» μεθοδολογικής ποιότητας). Έξι έρευνες ήταν μέτριας μεθοδολογικής ποιότητας που μελέτησαν τη μείωση του πόνου και διαπιστώθηκε βελτίωση. Πέντε έρευνες με μέτρια μεθοδολογική ποιότητα έδειξαν ότι η λειτουργικότητα βελτιώθηκε, ενώ η ποιότητα ζωής βελτιώθηκε με χρήση τριών μέτριας ποιότητας ερευνών.

Πίνακας: Βαθμολογία ερευνών με την Κλίμακα PEDro

Έρευνες	Κριτήρια Κλίμακας PEDro										Βαθμολογία
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Alikhajeh et al. (2020)	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
Baena-Beato et al. (2014)	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4
Dilekçi et al. (2020)	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5
Keane et al. (2016)	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5
Mirmoezzi et al. (2020)	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5
Onat et al. (2014)	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	5
Yücesoy et al. (2021)	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6

Μέσος όρος βαθμολογίας 4.85

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε μια τάση θετικής επίδρασης της θεραπευτικής άσκησης στο νερό στον πόνο, τη λειτουργικότητα και την ποιότητας ζωής σε ασθενείς με χαμηλή οσφυαλγία.
- Απαιτείται περαιτέρω έρευνα στο αντικείμενο.

Υπεύθυνος Επικοινωνίας: Παναγιώτης Παπαμιχαήλ (papamic_physio@outlook.com.gr)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

Alikhajeh, Y., et al. (2020). A Comparison of 6 Weeks of Aquatic Exercise and Kinesio Taping in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain. *Journal of sport rehabilitation*, 30(1), 37–42.

Dilekçi, E. et al. (2020). The short-term effects of balneotherapy on pain, disability and fatigue in patients with chronic low back pain treated with physical therapy: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 54, 102550.

Mirmoezzi, M. et al. (2021). Efficacy of hydrotherapy treatment for the management of chronic low back pain. *Irish journal of medical science*, 190(4), 1413–1421.

Yücesoy, H. et al. (2021). Effects of balneological outpatient treatment on clinical parameters and serum cytokine levels in patients with chronic low back pain: a single-blind randomized controlled trial. *International journal of biometeorology*, 65(8), 1367–1376.