

KOMPLEX MOZGÁSPROGRAM HATÁSA AZ ÁLLÁSSTABILITÁSRA, ÁLLÓKÉPESSÉGRE ÉS AZ ESÉSEK GYAKORISÁGÁRA ELŐREHALADOTT OSTEOPOROSISBAN

Dr. Mikó Ibolya

Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet

Célkitűzések: Az egy éves randomizált, kontrollált tanulmányunkban egy komplex mozgásprogram hatását vizsgáltuk előrehaladott osteoporotikus nők állásstabilitására, állóképességére és az esések gyakoriságára

Eredmények: A 144 szűrésen átesett betegből 100-at tudtunk bevonni a vizsgálatunkba. A TUG és BBS teszt pontjai között statisztikailag szignifikáns különbség mutatkozott az intervenciós és kontroll csoportban az egy éves követésnél (TUG $p < 0.005$, BBS $p < 0.001$). Mindkét, stabilométerrel értékelt statikus egyensúlyi vizsgálat a Romberg 1 és Romberg 2, szignifikáns javulást mutatott a klinikai vizsgálat végén (Romberg 1 $p < 0.001$, Romberg 2 $p < 0.001$). A dinamikus egyensúlyozást értékelő Koordinációs 1,2,3 tesztek egy év után statisztikailag szignifikáns javulást eredményeztek az intervenciós csoportban (Koordinációs teszt 1 $p < 0.001$, Koordinációs teszt 2 $p < 0.003$, Koordinációs teszt 3 $p < 0.001$). Az aerob kapacitást jellemező metabolikus egységek átlaga szignifikánsan csökkent (MET $p < 0.0017$), az átlagos vitálkapacitás érték abszolút értékben jelentősen nőtt (vitálkapacitás $p < 0.01$) az intervenciós csoportban az egy éves vizsgálat végén. Az intervenciós csoportban fele annyi elesés volt, mint a kontroll csoportban.

Módszerek: A vizsgálatban résztvevőket a vizsgálatot megelőző évben osteodenzitometriás vizsgálaton megjelentek közül válogattuk ki meghatározott bevásztási és kizárási kritériumok alapján. Bretz-féle komputerizált stabilométerrel mértük valamennyi beteg egyensúlyozó képességét statikus és dinamikus helyzetben a vizsgálat elején és végén. A funkcionális tesztek közül a Timed Up and Go (TUG) és a Berg Balance Scale (BBS) teszteket a vizsgálat kezdetén és 12 hónap múlva. Az állóképesség jellemzésére kerékpár ergométerrel a metabolikus egységet (MET), spirométerrel a vitálkapacitást mértük. Az esések gyakoriságának regisztrálására a betegek esési naplójával láttuk el.

Következtetések: Eredményeink megerősítik azt a hipotézisünket, miszerint azok a mozgásprogramok, amelyek a csökkent propriocepció, a szenzomotoros funkció, továbbá az aerob kapacitás javítására irányulnak, az izmok és az állóképesség erősítése mellett, az egyensúlyi instabilitás növelésével hatékonyan csökkentik az elesések számát előrehaladott osteoporosisos nők esetén.