ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Τίτλος Μεταδιδακτορικής Έρευνας

Η επίδραση ενός συνδυαστικού πλαισίου αισθητηριο-κινητικής άσκησης και στρατηγικών διαχείρισης χρόνιου πόνου, στον πόνο, τη λειτουργικότητα και τη φυσική δραστηριότητα ασθενών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος: Εφαρμογή του στην περιοχή της Δυτικής Αττικής

How effective is a blended web-based rehabilitation for improving pain, physical activity, and knee function of patients with knee osteoarthritis?

Δρ. Μαρία Μουτζούρη

Επιβλέπων:

Γεώργιος Γιόφτσος, Καθηγητής

2020

Περίληψη Μεταδιδακτορικής έρευνας:

Εισαγωγή: Η οστεοαρθρίτιδα γόνατος αποτελεί την πιο κοινή δυσλειτουργία παγκοσμίως σε ηλικίες άνω των 45 ετών με σημαντικές κοινωνικές και οικονομικές επιβαρύνσεις. Ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος παρουσιάζουν πόνο, που συχνά εξελίσσεται σε χρόνιος, έκπτωση στη λειτουργικότητα, στη φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής. Πέρα από τη χειρουργική παρέμβαση, η οποί έχει συγκεκριμένες ενδείξεις και όχι πάντα τα αναμενόμενα αποτελέσματα, οι ασθενείς αυτοί δεν ενημερώνονται επαρκώς για μέτρα διαχείρισης της πάθησης τους προκειμένου να παραμένουν λειτουργικοί και παραγωγικοί. Η άσκηση με ερεθίσματα που ενισχύουν την ισορροπία και τη λειτουργικότητα των ασθενών αυτών αποτελεί μια προσέγγιση που έχει φανεί να βελτιώνει τη λειτουργικότητα τους και τη συχνότητα των πτώσεων τους ακόμη και μετά τη χειρουργική παρέμβαση. Εντούτοις, η ενθάρρυνση της δραστηριότητας με άσκηση, όταν ο πόνος είναι χρόνιος λόγω παράλληλα και ψυχολογικών παραγόντων, δεν είναι μπορεί να αποτελέσει τη μόνη στρατηγική αποκατάστασης. Σημαντικό κρίνεται λοιπόν να διερευνηθούν ολιστικές προσεγγίσεις που στοχεύουν στη ενίσχυση τη φυσική δραστηριότητας (όπως προτείνεται από τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας) αλλά και στη διαχείριση του πόνου.

Μεθοδολογία: Ασθενείς με χρόνιο οστεοαρθριτικό πόνο ηλικίας 45 και άνω θα προσκληθούν και επιστρατευθούν από τους Δήμους Δυτικής με πρωτοβουλία του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής προκειμένου να συμμετέχουν στη μελέτη. Θα εφαρμοστεί στους συμμετέχοντες ένα συνδυαστικό πλαίσιο αισθητηριο-κινητικής άσκησης με φυσική και ηλεκτρονική επίβλεψη από έμπειρο φυσικοθεραπευτή με στόχο την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και στρατηγικών διαχείρισης πόνου. Οι παράμετροι μέτρησης θα περιλαμβάνουν επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, κλίμακα πόνου, κλίμακες λειτουργικότητας, και κλίμακες άγχους και ποιότητα ζωής. Η αξιολόγηση τους θα καταγραφεί ως και μεσοπρόθεσμα (6 μήνες μετά).

Αναμενόμενα Αποτελέσματα: Τα ευρήματα της μελέτης θα ενημερώσουν την φυσικοθεραπευτική κλινική πρακτική ως προς το κατά πόσο ένα συνδυαστικό πλαίσιο διαχείρισης πόνου και αισθητηριο-κινητικής άσκησης με φυσική και ηλεκτρονική υποστήριξη είναι εφικτό και αποτελεσματικό να εφαρμοστεί σε ασθενείς με οστεοαρθριτικό πόνο προκειμένου να βελτιώσει τα επίπεδα πόνου, φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής.

Trial Registration: ISRCTN12950684