ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

14 Οκτωβρίου 2021

Τίτλος: «Μελέτη της επίδρασης της προσαρμοσμένης θεραπευτικής άσκησης Qigong σε ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία »

Υποψήφιος διδάκτωρ: Σωτηρόπουλος Σπυρίδων

Η οσφυαλγία είναι μία μυοσκελετική πάθηση εξαιρετικά συχνή που υπολογίζεται ότι θα επηρεάσει το 70% του παγκόσμιου πληθυσμού. Η αιτιολογία και η παθογένεση της, είναι εξαιρετικά σύνθετη και για το μεγαλύτερο ποσοστό των ασθενών, περίπου το 85%, δεν είναι δυνατόν να γίνει απόλυτα σαφές και με ασφάλεια ποια είναι η πάσχουσα δομή η οποία και προκαλεί τον πόνο στην οσφύ. Για αυτό τον λόγο πολύ συχνά περιγράφεται στην βιβλιογραφία ως μη ειδική οσφυαλγία (non – specific Low Back Pain). Για να χαρακτηριστεί μία οσφυαλγία χρονία πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον δώδεκα εβδομάδων και ο επιπολασμός της περιγραφεί ακόμα και σε ποσοστά άνω του 20%.

Η πολυπλοκότητα της νόσου αλλά και η αδυναμία ασφαλούς εκτίμησης για το ακριβές προκλητικό αίτιο του πόνου σε ποσοστό 85% των περιπτώσεων έχει δημιουργήσει ένα διαγνωστικό και θεραπευτικό κενό. Η άσκηση θεωρείται ως ένα από τα βασικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της χρονίας οσφυαλγίας. Βιβλιογραφικά και ερευνητικά υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για την χρήση της άσκησης στην χρονία οσφυαλγία και είναι χαρακτηριστικό ότι στα Cochrane Reviews ενώ για κάθε θεραπευτικό μέσο υπάρχει μία ανανεούμενη σε τακτά χρονικά διαστήματα ανασκόπηση, για την άσκηση υπάρχουν διάφορες που είτε εξετάζουν συνολικά την άσκηση ως θεραπεία, είτε ως προληπτικό εργαλείο, είτε διαφορετικούς τύπους άσκησης όπως ασκήσεις κινητικού ελέγχου ή ενεργειακές μυϊκές τεχνικές. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό καθώς τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης Qigong της παραδοσιακής Κινέζικής ιατρικής συνδυάζουν τα χαρακτηριστικά του συντονισμού και της ενδυνάμωσης μέσα από τις ρουτίνες ασκήσεων που χρησιμοποιούν.

Η χρήση του Qigong ως θεραπευτική άσκηση έχει μελετηθεί με θετικά αποτελέσματα σε ένα εύρος παθολογιών όπως η ινομυαλγία, η υπέρταση, το stress και η αγχώδης διαταραχή, η κατάθλιψη, το Parkinson, η χρονία αποφρακτική πνευμονοπάθεια και ο χρόνιος πόνος όπου μεταξύ άλλων και συμπεριλαμβάνεται και η χρονία νια οσφυαλγία. Ωστόσο οι περισσότερες μελέτες δεν έχουν ξεκάθαρη μεθοδολογία με αποτέλεσμα να μην παρουσιάζουν αρκετά στοιχεία και να είναι είτε δυσνόητες είτε να μην ακολουθούνται οι κανόνες που προβλέπονται για τυχαιοποιημένες δοκιμές ελέγχου.

Ο βελονισμός από την άλλη, είναι μία τεχνική η οποία χρησιμοποιείται από γιατρούς και φυσικοθεραπευτές πολύ συχνά ως μέσο αντιμετώπισης του πόνου στην οσφυαλγία. Θεωρείται μία πολύ ασφαλής τεχνική, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες χρήσης και το ιστορικό συμβαμάτων. Σε μία προσπάθεια να γίνει μία σφαιρική ανάλυση (Overview of Systematic Reviews) των αποτελεσμάτων που έχουν βρεθεί σε διάφορες συστηματικές ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας για την χρήση του βελονισμού στην οσφυαλγία, μέσω της κριτικής ανάλυσης των αποτελεσμάτων δεκαέξι συστηματικών ανασκοπήσεων της βιβλιογραφίας έδειξαν ότι η χρήση του βελονισμού στην χρονία οσφυαλγία βελτιώνει τον πόνο και την λειτουργικότητα. Συνεπώς, ο βελονισμός μπορεί να θεωρηθεί μία αποτελεσματική θεραπεία σε ασθενείς με χρονία οσφυαλγία και στη παρούσα μελέτη αποτελεί βασική παρέμβαση και για τις 3 ομάδες της μελέτης.

Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η διερεύνηση της χρήσης ενός επιπρόσθετου τροποποιημένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης Qigong μαζί με ένα πρόγραμμα βελονισμού σε ασθενείς με χρονία οσφυαλγία συγκριτικά με ένα επιπρόσθετο πρόγραμμα ασκήσεων και μόνο με το πρόγραμμα βελονισμού. Το

ερευνητικό πρωτόκολλο έχει δημιουργηθεί για να αξιολογηθεί ένα ευρύ φάσμα των φυσιολογικών και βιοψυχοκοινωνικών παραμέτρων που σχετίζονται με την πάθηση. Τα οφέλη αυτής της μελέτης πέρα από την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της άσκησης Qigong σε ασθενείς με χρονία οσφυαλγία θα είναι και η σύγκριση της με άλλες επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπείες για την συγκεκριμένη παθολογία σε ένα μεγάλο εύρος φυσιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραμέτρων δίνοντας την δυνατότητα να πραγματοποιηθούν συγκρίσεις και συσχετίσεις.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bai Zhenggang, Guan Zhen, Fan Yuan, Liu Chuan, Yang Kehu, Ma Bin, Wu Bei. The Effects of Qigong for Adults with Chronic Pain: Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Chin Med. 2015; 43(8): 1525–1539. Published online 2015 Nov 30. doi: 10.1142/S0192415X15500871
2. Franke H, Fryer G, Ostelo RWJG, Kamper SJ. Muscle energy technique for non-specific low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 2. Art. No.: CD009852. DOI: 10.1002/14651858.CD009852.pub2
3. *Liu, Tian Jun; Qiang, Xiao Mei, eds. (2013). Chinese Medical Qigong, Third Edition. Singing Dragon. ISBN 978-1848190962.*
4. Lynch M, Sawynok J, Hiew , Marcon D. A randomized controlled trial of qigong for fibromyalgia Arthritis Research & Therap., 2012,14:R17
5. O'Sullivan Peter. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: Maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism Manual Therapy 10 (2005) 242–255
6. Phattharasupharerk, S., Purepong, N., Eksakulkla, S., & Siriphorn, A. (2019). Effects of Qigong practice in office workers with chronic non-specific low back pain: A randomized control trial. Journal of bodywork and movement therapies, 23(2), 375–381. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.02.004
7. Saragiotto BT, Maher C, Yamato TP, Costa LOP, Menezes Costa LC, Ostelo RWJG, Macedo LG. Motor control exercise for chronic non-specific low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 1. Art. No.: CD012004. DOI: 10.1002/14651858.CD012004
8. Searle, A., Spink, M., Ho, A., & Chuter, V. (2015). Exercise interventions for the treatment of chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical rehabilitation*, *29*(12), 1155–1167. https://doi.org/10.1177/0269215515570379