

Fizioterapijas vingrojumu efektivitāte kritienu riskā mazināšanā personām ar Parkinsona slimību: sistemātisks literatūras pārskats

Gunta Pole¹, Dace Driba^{1,2}

¹Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

²Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas katedra, Latvija

Ievads. Parkinsona slimība ir otrā biežāk sastopamā progresējošā neurodeģeneratīvā slimība. Eiropā no Parkinsona slimības cieš vairāk nekā 1,2 miljoni cilvēku, un tiek prognozēts, ka līdz 2030. gadam šis skaits divkāršosies. Augstais kritienu risks personām ar Parkinsona slimību rada risku gūt traumas, imobilitāti un samazina dzīves kvalitāti. Apakšējo ekstremitāšu nespēkam, nestabilitātei un “sasalušajai” gaitai ir galvenā loma kritienos, kas piemeklē 40–70% personu ar Parkinsona slimību, tāpēc ir nepieciešams analizēt fizioterapijas vingrojumu metožu efektivitāti.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Noskaidrot fizioterapijas vingrojumu efektivitāti kritienu riskā mazināšanai personām ar Parkinsona slimību. Pētījumi meklēti tiešsaistes datubāzēs EBSCO un PubMed ar šādiem atslēgas vārdiem: “Parkinson’s AND fall risk AND reduce AND physiotherapy”, kā arī “Fall risk AND Parkinson AND physiotherapy”. Apskatā iekļauti pēdējo piecu gadu pilna teksta bezmaksas randomizēti kontrolēti noslēgti pētījumi angļu valodā, tika pielietotas fizioterapijas metodes un tika aplūkoti kritiena riski un reģistrēti kritieni.

Sistemātiskajā pārskatā tika analizēti četri pētījumi. Tika analizēta statiskā un dinamiskā līdzsvara, spēka, pozu maiņu un gaitas vingrojumu efektivitāte kritiena riskā mazināšanā personām ar Parkinsona slimību.

Rezultāti. Divi pētījumi ar līdzsvara un spēka vingrojumu kombināciju apstiprināja īstermiņa efektivitāti.

Rezultāti par kritieniem:

Allen et al. (2010) pētījumā, kurā pielieto līdzsvaru un spēku uzlabojošus vingrojumus 6 mēnešus, 3 reizes nedēļā līdz 60 min, tika reģistrēti 14 pacienti (no 48), kuri pirms terapijas ir krituši, taču pēc terapijas nav reģistrēts neviens kritiens.

McGinley et al. (2012) pētījumā, kurā pielietoja spēka, kustību mobilitātes un līdzsvara vingrojumus 8 nedēļas, veicot vingrojumus 1 reizi nedēļā pa 2 stundām, tika reģistrēti 116 pacienti, kuri ir krituši (no 210), pēc terapijas – 34.

Stack et al. (2012) pētījumā, kurā pielieto spēka, stabilitātes vingrojumus, pozu maiņu 4 nedēļas, 3 reizes nedēļā pa 60 min, pirms terapijas tika reģistrēti 6 pacienti (no 47), kuri ir krituši.

Pickering et al. (2013) pētījumā, kur pielietoja līdzsvara, spēka, mobilitātes vingrojumus un gaitas treniņu, kritieni bija iekļaušanas kritērijs, tāpēc no 100% pētījumu dalībnieku pēc terapijas kritieni piemeklēja 73% dalībnieku.

Salīdzinot testa rezultātus: *Allen et al.* (2010) pētījumā, veicot *Sit to stand Time*, uzrādīja 10,7 (s), bet *Stack et al.* (2012) pētījumā 1,5 (s). *Stack et al.* (2012) pētījumā *functional reach* testā pēc terapijas dalībnieki spēja aizsniegties 25,5 cm, bet *Pickering et al.* (2013) pētījumā tika aizsniegti 23 cm.

Secinājumi. Analizētajos zinātniskajos pētījumos bija pretrunīgi rezultāti. Puse no pētījumiem apstiprināja, ka līdzsvara vingrojumi kombinācijā ar spēka vingrojumiem efektīvi spēj mazināt kritienu risku personām ar Parkinsona slimību, taču ir nepieciešams veikt padziļinātu izpēti, lai izvērtētu fizioterapijas ilgstošu ietekmi uz kritienu risku un multikomandas darba efektivitāti.