

---

## Terapijske vježbe u juvenilnom idiopatskom artritisu – sustavni pregled i metaanaliza

---

Juvenilni idiopatski artritis (JIA) najčešća je kronična reumatska bolest dječje dobi. Fizikalna i radna terapija smatraju se ključnim sastavnicama liječenja, s posebnim naglaskom na individualizirane terapijske vježbe koje pokazuju učinkovitost u poboljšanju funkcionalnog i psihološkog kapaciteta djece oboljele od JIA (1,2). Sustavni pregled literature iz 2008. godine upozorio je na manjak kvalitetnih dokaza o učinkovitosti terapijskih vježbi u JIA (3). S obzirom na vrijeme proteklo od tog sustavnog pregleda i ograničeni broj studija koje su do tada bile dostupne, autori studije iz naslova napravili su prvi sustavni pregled ove teme koji uključuje formalnu procjenu kvalitete studija i razine dokaza. Cilj ovog sustavnog pregleda bio je procijeniti učinkovitost terapijskih vježbi provedenih pod nadzorom fizioterapeuta u poboljšanju mjera ishoda u domenama funkcionalnosti i onesposobljenosti bolesnika oboljelih od JIA.

Sustavnim pregledom analizirano je 7 elektronskih baza podataka, zaključno sa studenim 2016. godine. Studije su uključene u pregled ako su: 1) uključivale djecu i adolescente s JIA-om mlađe od 19 godina; 2) evaluirale intervencije vezane uz terapijske vježbe izvođene pod nadzorom; 3) sadržavale mjere ishoda vezane uz funkcionalnost, strukturalne promjene, aktivnost, participaciju i kvalitetu života; 4) koristile analitički dizajn studije; 5) objavljene u recenziranom časopisu. Isključni kriteriji bili su postojanje druge bolesti osim JIA-a kod ispitanika te članci koji nisu na engleskom jeziku. Članci su analizirani od strane dva autora. Od 5037 potencijalno relevantnih studija uključeno je i vrednovano 9 randomiziranih kontroliranih studija (RCT) i 1 longitudinalna kohortna studija. Provedena je procjena kvalitete studija i razine dokaza. Za procjenu kvalitete studija korišten je Downs i Black skor. Procjena razine dokaza provedena je kroz Oxford Centre of Evidence-Based Medicine model. Svi RCT su bili intervencijske studije umjerene razine kvalitete dokaza (2b). Medijan metodološke kvalitete prikazan Downs i Black skorom iznosio je 20 od 32 (raspon 15-27). Analizirane intervencije su uključivale vježbe u vodi, vježbe snaženja, vježbe propriocepcije, aerobne vježbe i Pilates vježbe. Prosječno trajanje programa intervencije bilo je 12 tjedana, a prosječan broj

tretmana 36. Jedan program proveden je bez nadzora fizioterapeuta, dva programa pod djelomičnim nadzorom, a pet programa pod punim nadzorom. Najčešće korišteni pokazatelji ishoda bili su Child Health Assessment Questionnaire (CHAQ), Numerical Pain Rating Scale, opseg pokreta i broj aktivnih zglobova.

Metaanaliza je provedena samo za CHAQ, dok za ostale ishode to nije bilo moguće zbog značajne heterogenosti studija i ograničenih statističkih podataka.

Analiza je pokazala da primjena terapijskih vježbi dovodi do povećanja kapaciteta za aktivnost u pedijatrijskoj populaciji (trijereno CI IAAQ-011) (prosječna razlika 0,45; 95% interval pouzdanosti, 0,05-0,76). Do najvećeg poboljšanja CHAQ-a doveli su protokoli koji su kombinirali vježbe snazjenja, fleksibilnosti i balansa. Deskriptivni zaključci također podržavaju rezultate metaanalize, pokazavši povećanje kapaciteta za aktivnost, poboljšanje tjelesnih funkcija (bol i snaga mišića) te poboljšanje mjera ishoda vezanih uz kvalitetu života. Programi vježbi visokog intenziteta dovodili su do pojačanja boli te se ne preporučuju.

Zaključno, programi terapijskih vježbi dovode do poboljšanja u klinički relevantnim mjerama ishoda kod bolesnika s JIA-om, uz prikazanu dobru toleranciju za njihovo provođenje. Mali broj visoko kvalitetnih dokaza i heterogenost studija još uvijek onemogućavaju pružanje specifičnih preporuka za kliničku praksu. Potrebna su buduća istraživanja koja će sadržavati validirane mjere ishoda i detaljni pregled sigurnosnog profila i adherencije za ispitivane intervencije.

**Vedran Brnić, dr. med.**

(prema radu Kuntze G, Nesbitt C, Whittaker JL  
et al. Exercise Therapy in Juvenile Idiopathic Arthritis:  
A systematic review and meta-analysis.  
Arc Phys Med Rehab 2018; 99: 178-93)