

Ασκήσεις στο νερό ενάντια στην οστεοαρθρίτιδα

Μεσοπρόθεσμα οφέλη στις διαχείριση του πόνου της οστεοαρθρίτιδας ισχίου

Οι ασκήσεις στο νερό ή στο έδαφος μπορούν να προσφέρουν μεσοπρόθεσμα οφέλη στις διαχείριση του πόνου της οστεοαρθρίτιδας ισχίου, σύμφωνα με νέα ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *British Journal of Sports Medicine*.

Επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου «La Trobe» της Αυστραλίας, με επικεφαλής τον Δρ Καϋ Κροσλεϋ, επανεξέτασαν τα στοιχεία από 19 ήδη δημοσιευμένες μελέτες για ασκήσεις στο νερό ή το έδαφος ή την φυσικοθεραπεία στη διαχείριση του πόνου του ισχίου, δέκα εκ των οποίων ήταν ειδικά σχεδιασμένες για την οστεοαρθρίτιδα ισχίου.

Από τέσσερις μελέτες προέκυπτε μεσοπρόθεσμο όφελος για έως και τρεις μήνες μετά, με τις ασκήσεις μέσα στο νερό, όταν συγκρίθηκαν με την ελάχιστη διαχείριση του πόνου. Έξι μελέτες διαπίστωναν ότι οι ασκήσεις στο έδαφος επίσης είχαν μεσοπρόθεσμο όφελος, αλλά δεν υπήρχαν στοιχεία ότι αυτό ίσχυε και έναν χρόνο μετά. Η φυ-



σικοθεραπεία, που περιλάμβανε χειραγώγηση της άρθρωσης, εκτάσεις και μασάζ, δεν είχε επιπλέον όφελος από μόνη της ή συνδυαστικά με τη γυμναστική.

«Οι περισσότεροι γιατροί δεν συστήνουν την ειδικά σχεδιασμένη γυμναστική αλλά χορηγούν παυσίπονα για τον πόνο της οστεοαρθρίτιδας. Ωστόσο, το θέμα πρέπει να μελετηθεί σε βάθος, ώστε να επιβεβαιωθεί το πόρισμα της ανασκόπησης σας» σχολιάζει ο Δρ Κροσλεϋ. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι 19

μελέτες εστίασαν σε διάφορων ειδών ασκήσεις, με διαφορετική συχνότητα και διάρκεια προγράμματα γυμναστικής. Συνεπώς, το καλύτερο πρόγραμμα, η διάρκεια και η συχνότητά του, πρέπει να καθορίζονται κατά περίπτωση.

Οι ερευνητές όμως δέχονται ότι ένα πρόγραμμα διάρκειας 12 εβδομάδων με ασκήσεις που περιλαμβάνουν εκτάσεις και κίνηση, τρεις φορές την εβδομάδα, είναι ωφέλιμο για την πλειοψηφία των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα ισχίου.