

YKSILÖLLISESTI SUUNNITELLUSTA HARJOITTELUOHJELMASTA APUA ALASELKÄKIPUUN

TUTKIMUKSEN LOPPURAPORTTI

Alaselkäkipujen tarkkaan diagnostisointiin pystytään vain noin 15 %:ssa, loput 85 % alaselkäkipuista luokitellaan epäspesifiseksi. Alaselkäkipun hoitosuositukset kehottavat tutkijoita panostamaan enemmän alaselkäkipujen kliinisten alaryhmäluokkien tutkimiseen. Yksi tällainen alaryhmä on potilaat, joilla todetaan liikekontrollin häiriö. Kliinisiä tutkimusmenetelmiä on kehitetty liikekontrollin häiriön tunnistamiseen. Hoitosuositusten perusteella terapeutinen harjoittelu on yksi harvoista epäspesifiseen krooniseen alaselkäkipuun suositeltavista terapioista. Subakuutista selkäkipusta ei juurikaan ole aiempia tutkimuksia eikä tällä hetkellä kuitenkaan tarkasti tiedetä mitä harjoitteita tulisi ohjata kullekin alaselkäkipuiselle potilaalle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kumpi hoitomuodoista, yksilöllisesti suunniteltu liikekontrollin häiriötä korjaava harjoittelu vai yleinen harjoittelu, lievittää tehokkaammin epäspesifistä alaselkäkipusta aiheutuvaa haittaa kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen ja 12 kuukauden kuluttua. Liikekontrollin häiriö -alaryhmäluokkaan diagnosoidut koehenkilöt saivat viisi fysioterapeutin käyntiä joko spesifejä tai yleisiä harjoitteita. Kullakin käyntikerralla koehenkilöt saivat lyhyesti myös manuaalista terapiaa. Päämittarina toimi yksilöllinen haitta-aste mitattuna Roland-Morris selkäoirekyselyllä.

Tutkimukseen osallistui 70 koehenkilöä. 12 kuukauden seurannassa mittaukset suoritettiin 61 koehenkilölle (keskeytysprosentti 12.9 %). Tutkimustulos osoitti, että molemmat ryhmät paranivat merkittävästi kolmen kuukauden intervention jälkeen ja tulos säilyi 12 kuukauden seurannassa. Lähtötilanteen verrattuna, spesifejä harjoitteita saaneen ryhmän tulokset olivat tilastollisesti merkitsevästi parempia kuin yleisten harjoitteiden ryhmäläisillä. Haitta-asteen muutos oli -6.9 spesifille ryhmälle ja -5.2 yleisten harjoitteiden ryhmälle (ero -1.7, 95% CI -3.9 to -0.5, $p < 0.01$).

Tutkimustulos antaa viitteitä, että manuaalisen terapian ja harjoitteiden yhdistelmähoito on erinomainen vaihtoehto niille potilaille, joilla on alaselän liikekontrollin häiriö. Potilaat näyttäisivät hyötyvän hieman enemmän spesifistä yksilöllisesti räätälöidyistä harjoitusohjelmasta kuin yleisistä harjoitteista sekä välittömästi intervention jälkeen että 12 kuukauden seurannassa. Spesifit harjoitteet ovat tehokkaampia yksilöllisen haitan alentumisessa ja 12 kuukauden seurannassa myös toimintakyvyn parantumisessa.

Tutkimus oli osa Vesa Lehtolan väitöstyötä Itä-Suomen yliopiston terveystieteiden tiedekuntaan. Tutkimusjulkaisu on niin sanotussa open access –muodossa luettavissa BMC Musculoskeletal Disorders –julkaisussa.

Tutkimuksen nimi kokonaisuudessaan kirjoittajaryhmineen:

Lehtola V, Luomajoki H, Leinonen V, Gibbons S, Airaksinen O: Sub-classification based specific movement control exercises are superior to general exercises in sub-acute low

back pain when both are combined with manual therapy: a randomized controlled trial.
BMC Musculoskeletal Disorders, 2016; 17:135 doi: 10.1186/s12891-016-0986-y