



21-7-2022



Association Between Walking for Exercise and Symptomatic and Structural Progression in Individuals with Knee Osteoarthritis: Data from the Osteoarthritis Initiative Cohort

Υπόβαθρο – Σκοπός

- Να αξιολογήσει τη σχέση μεταξύ του περπατήματος για άσκηση και της συμπτωματικής και δομικής εξέλιξης σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Μέθοδοι

- Ασθενείς με OA γόνατος >50 ετών από κοόρτη παρατήρησης από τις Η.Π.Α
- 4 διχοτομικές εκβάσεις από την έναρξη έως τους 48 μήνες, χρησιμοποιώντας τον πόνο στο γόνατο και την ακτινογραφική βαρύτητα σε απλές ακτινογραφίες: 1) νέος συχνός πόνος στο γόνατο, 2) επιδείνωση του σκορ Kellgren-Lawrence, 3) στένωση του έσω μεσάρθριου διαστήματος και 4) βελτίωση του πόνου στο γόνατο. Χρησιμοποιήθηκε μια τροποποιημένη έκδοση του οργάνου Historical Physical Activity Survey Instrument για να εξακριβωθεί το περπάτημα για άσκηση μετά από την ηλικία των 50 ετών.

Αποτελέσματα

- Από τους 1212 συμμετέχοντες, το 73% περπάτησε συστηματικά για άσκηση
- 45% ήταν άνδρες με μέση ηλικία 63,2 έτη και μέσο δείκτη μάζας σώματος 29,4 kg/m².
- Ο νέος συχνός πόνος στο γόνατο και η στένωση του έσω διαστήματος της άρθρωσης ήταν λιγότερο συχνά σε όσους περπατούσαν συχνά ((OR 0,6; 95%CI 0,4 – 0,8) και (OR 0,8; 95%CI 0,6 – 1,0), αντίστοιχα).
- Δεν φάνηκε ωστόσο συσχέτιση του περπατήματος με τη βελτίωση του υπάρχοντος συχνού πόνου στο γόνατο

Συμπεράσματα

- Σε άτομα ηλικίας > 50 ετών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος, το περπάτημα για άσκηση συσχετίστηκε με μικρότερη ανάπτυξη συχνού πόνου στο γόνατο και λιγότερες ακτινολογικές αλλοιώσεις.
- Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν ότι το περπάτημα για άσκηση θα πρέπει να ενθαρρύνεται για άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος

<https://doi.org/10.1002/art.42241>