



Θεραπευτικές επιλογές για τον «παγωμένο ώμο»

Σύμφωνα με συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, από όλες τις θεραπευτικές επιλογές για την αντιμετώπιση ασθενών με διάγνωση «παγωμένου ώμου» (*Adhesive capsulitis, frozen shoulder*), η έγκαιρη χορήγηση **ΕΝΔΟΑΡΘΡΙΚΑ ΚΟΡΤΙΚΟΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ** σε περιπτώσεις διάρκειας νόσου < 1 έτους, σχετίζεται με την καλύτερη έκβαση. Ακόμη καλύτερα αποτελέσματα έχει ο συνδυασμός της παρέμβασης αυτής με πρόγραμμα **ασκήσεων στο σπίτι**

Τα ευρήματα αυτά βασίζονται σε συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (65 σχετικές μελέτες με 4097 συμμετέχοντες), όπου :

ΜΟΝΟ η ενδοαρθρική χορήγηση κορτικοστεροειδών σχετίστηκε με στατιστική ή κλινική υπεροχή έναντι άλλων παρεμβάσεων, σχετικά με :

- πόνος σε βραχυχρόνιο επίπεδο :
 - vs καμίας παρέμβασης ή placebo: MD, -1.0 visual analog scale [VAS] point 95% CI, -1.5 έως -0.5 VAS points, P < .001
 - vs φυσικοθεραπείας: MD, -1.1 VAS points, 95% CI, -1.7 έως -0.5 VAS points, P < .001
- λειτουργικότητα : vs καμίας παρέμβασης ή placebo: SMD, 0.6, 95% CI, 0.3 έως 0.9; P < .001; vs φυσικοθεραπείας: SMD 0.5, 95% CI, 0.2 έως 0.7, P < .001)

Σύμφωνα με υπο-αναλύσεις και μετα-αναλύσεις δικτύου (*network meta-analysis*), η **προσθήκη** προγράμματος ασκήσεων στο σπίτι (απλές ασκήσεις, διατάσεις και φυσικοθεραπεία) σχετίστηκε με επιπρόσθετο όφελος σε μεσοπρόθεσμο επίπεδο

Challoumas D, Biddle M, McLean M, Millar NL. Comparison of Treatments for Frozen Shoulder: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2020;3(12):e2029581. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.29581. **December 16, 2020**

December 16, 2020

Comparison of Treatments for Frozen Shoulder A Systematic Review and Meta-analysis

Dimitris Challoumas, MD¹; Mairiosa Biddle, MD¹; Michael McLean, MD¹; et al

> Author Affiliations | Article Information

[JAMA Netw Open](#). 2020;3(12):e2029581. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.29581

(το πλήρες άρθρο ελεύθερα)