



Effectiveness of longstanding exercise therapy compared with usual care for people with rheumatoid arthritis and severe functional limitations: a randomised controlled trial

[id](#) Max M H Teuwen¹, [id](#) Salima F E van Weely¹, [id](#) Thea P M Vliet Vlieland¹, [id](#) Maria A T van Wissen¹, [id](#) Wilfred F Peter¹, [id](#) Alfons A den Broeder², [id](#) Dirkjan van Schaardenburg³, [id](#) Wilbert B van den Hout⁴, [id](#) Cornelia H M Van den Ende^{5, 6}, [id](#) Maaïke G J Gademan^{1, 7}

Υπόβαθρο – Σκοπός

- Η θεραπεία με άσκηση έχει αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ), ωστόσο τα δεδομένα προέρχονται κυρίως από ασθενείς με σταθερή νόσο και χωρίς συννοσηρότητες
- Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της θεραπευτικής, μακροχρόνιας άσκησης υπό επίβλεψη με τη συνήθη φροντίδα σε ασθενείς με ΡΑ και σοβαρή λειτουργική έκπτωση

Μέθοδοι

- Οι συμμετέχοντες (ενήλικες ασθενείς με ΡΑ και υποκειμενική εκτίμηση σοβαρών περιορισμών στις καθημερινές δραστηριότητες) τυχαιοποιήθηκαν 1:1 στην ενεργό παρέμβαση (εξατομικευμένες ενεργές ασκήσεις προς συγκεκριμένο στόχο, εκπαίδευση και αυτοδιαχείριση για τη φυσική δραστηριότητα) ή τη συνήθη φροντίδα
- Το 1ο γενές καταληκτικό σημείο ήταν ο δείκτης Patient-Specific Complaints activity ranked 1 (PSC1, 0–10) στις 52 εβδομάδες. 2ο γενές καταληκτικά σημεία ήταν οι δείκτες PSC2 και PSC3, Health Assessment Questionnaire-Disability Index (HAQ-DI), RA Quality of Life Questionnaire (RAQoL), 6-minute walk test (6MWT), Patient Reported Outcome Measurement Information System Physical Function-10 (PROMIS PF-10) και ο Short Form-36 (SF-36 PCS and MCS).
- Οι μετρήσεις έγιναν από «τυφλούς» εκτιμητές, ενώ καταγράφηκαν και οι ανεπιθύμητες ενέργειες

Αποτελέσματα

- Συνολικά, 217 ασθενείς (90% γυναίκες, ηλικία 58.8 (SD 12.9) έτη) τυχαιοποιήθηκαν (n=104 ενεργός παρέμβαση, n=98 συνήθης φροντίδα διαθέσιμοι για ανάλυση)
- Στις 52 εβδομάδες, η βελτίωση στον δείκτη PSC1 ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στην ομάδα της ενεργού παρέμβασης (μέση διαφορά (95% CI) -1.7 (-2.4, -1.0))
- Εκτός από τη νοητική συνιστώσα (MCS) του δείκτη SF-36, όλα τα δευτερογενή καταληκτικά σημεία έδειξαν σημαντικά μεγαλύτερες βελτιώσεις προς όφελος της θεραπευτικής άσκησης (PSC2 -1.8 (-2.4, -1.1), PSC3 -1.7 (-2.4, -1.0), PROMIS PF-10 +3.09 (1.80, 4.38), HAQ-DI -0.17 (-0.29, -0.06), RAQoL -2.03 (-3.39, -0.69), SF-36 PCS +3.83 (1.49, 6.17) και 6MWT +56 (38, 75) μέτρα)
- Μία ήπια, παροδική ανεπιθύμητη ενέργεια παρατηρήθηκε στην ομάδα της ενεργού παρέμβασης

Συμπεράσματα

- Η μακροχρόνια θεραπεία με άσκηση υπό επίβλεψη ήταν πιο αποτελεσματική από τη συνήθη φροντίδα σε ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα και σοβαρή λειτουργική έκπτωση,

Teuwen MMH, et al. Ann Rheum Dis 2024 Jan 3
doi: [10.1136/ard-2023-224912](https://doi.org/10.1136/ard-2023-224912)