

Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπαιδικών Χειρουργών

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΟΝΑΤΟΣ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

2^Η ΕΚΔΟΣΗ

ΜΑΙΟΣ 18, 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα περίληψη της Αμερικάνικης Ακαδημίας Ορθοπαιδικών Χειρουργών , « Θεραπεία της Οστεοαρθρίτιδας Γόνατος» περιέχει μια λίστα συστάσεων βασισμένων σε αποδείξεις της συντηρητικής θεραπείας της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος. Οι αρχές για το πώς και γιατί έχει προταθεί κάθε σύσταση καθώς και οι βιβλιογραφικές αναφορές και οι αποδείξεις στις οποίες βασίζονται οι προτάσεις αυτές συμπεριλαμβάνονται στο ιστότοπο www.aaos.org/guidelines. Προκειμένου να καταλάβετε και να αξιολογήσετε σε βάθος τις διαθέσιμες επιστημονικές μελέτες είναι αναγκαίο να συμβουλευτείτε τις συστάσεις στο πλήρες κείμενο που βρίσκεται στον παραπάνω ιστότοπο. Οι συστάσεις έχουν προκύψει ως αποτέλεσμα χρήσης ειδικών μεθόδων και είναι βασισμένες σε ιατρικές ενδείξεις-αποδείξεις οι οποίες έχουν ελεγχθεί αυστηρά για πιθανή υποκειμενικότητα, χαρακτηρίζονται από διαφάνεια και επιτρέπουν την αναπαραγωγή τους.

Σε καμιά περίπτωση δε θα πρέπει να λαμβάνετε υπόψη τις συστάσεις χωρίς ιατρική εξέταση και κρίση καθώς επίσης τις ιδιαιτερότητες κάθε ασθενούς, τις αξίες, τις προτιμήσεις και τα δικαιώματά του. Εν κατακλείδι, οποιαδήποτε σύσταση και αν προτιμηθεί-υιοθετηθεί για να παρέχει όφελος προς τον ασθενή απαιτεί την αμοιβαία λήψη αυτής της απόφασης μεταξύ του θεράποντος ιατρού και του ασθενούς.

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ 1-6

ΣΥΣΤΑΣΗ 1

Συστήνεται στους ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος να συμμετέχουν σε προγράμματα/ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής χαμηλής έντασης (στατικό ποδήλατο, κολύμβηση) και ασκήσεις νευρομυϊκής εκπαίδευσης : συμμετοχή σε δραστηριότητα σύμφωνη με τις οδηγίες του US Department of Health and Human Service's physical activity guidelines: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>

Ισχύς σύστασης : ΙΣΧΥΡΗ

Ισχυρή σύσταση σημαίνει ότι η ωφέλεια που θα προκύψει από την προτεινόμενη θεραπευτική μέθοδο εμφανώς υπερβαίνει το ενδεχόμενο βλάβης και/ή η ποιότητα των αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση είναι υψηλή.

ΣΥΣΤΑΣΗ 2

Προτείνεται η απώλεια βάρους για ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος και ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος) (BMI) πάνω από ≥ 25 .

Ισχύς σύστασης: Μέτρια

Μια μέτρια σύσταση σημαίνει ότι: τα οφέλη υπερβαίνουν το ενδεχόμενο βλάβης (ή ότι το ενδεχόμενο βλάβης ξεκάθαρα υπερβαίνει τα οφέλη μια αρνητικής σύστασης) αλλά και ότι η ποιότητα των αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση ΔΕΝ είναι υψηλή.

Οι Ιατροί πρέπει να συστήνουν στους ασθενείς τους μια μέτριας ισχύος σύσταση αλλά να παρακολουθούν τυχόν νεώτερη εξέλιξη αλλά και να είναι ευαίσθητοι στις προτιμήσεις των ασθενών τους.

ΣΥΣΤΑΣΗ 3

- **3^A Δεν συστήνεται ο βελονισμός σαν εναλλακτική θεραπεία σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.**

Ισχύς σύστασης: ΙΣΧΥΡΗ

Η ισχυρή σύσταση βασίζεται σε 2 υψηλής ποιότητας εργασίες με επαναλαμβανόμενα αποτελέσματα. Δεν υπάρχει μελέτη ανάλυσης βλάβης.

- **3^B Δεν μπορεί να προταθεί ή να απορριφθεί η χρήση φυσικών μέσων και ηλεκτροθεραπείας σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.**

Ισχύς σύστασης: Χωρίς συμπέρασμα

Μια χωρίς συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

Ο Ιατρός δεν πρέπει να πιεστεί να προτείνει την μέθοδο αυτή.

- **3^Γ Δεν μπορεί να προταθεί ή να απορριφθεί η χειρομάλαξη σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.**

Ισχύς σύστασης: Χωρίς συμπέρασμα

Μια χωρίς συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

ΣΥΣΤΑΣΗ 4

Δεν μπορεί να προταθεί ή να απορριφθεί η χρήση νάρθηκα βλαισοποίησης του γόνατος (μειώνει τα φορτία στο έσω διαμέρισμα του γόνατος) σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα στο έσω διαμέρισμα του γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Χωρίς συμπέρασμα

Μια χωρίς συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

ΣΥΣΤΑΣΗ 5

Δεν προτείνεται η χρήση πάτων ανύψωσης του έξω χείλους του ποδιού σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Μέτρια

Μια μέτρια σύσταση σημαίνει ότι: τα οφέλη υπερβαίνουν το ενδεχόμενο βλάβης (ή ότι το ενδεχόμενο βλάβης ξεκάθαρα υπερβαίνει τα οφέλη μια αρνητικής σύστασης) αλλά και ότι η ποιότητα των αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση ΔΕΝ είναι υψηλή.

Οι Ιατροί πρέπει να συστήνουν στους ασθενείς τους μια μέτριας ισχύος σύσταση αλλά να παρακολουθούν τυχόν νεώτερη εξέλιξη αλλά και να είναι ευαίσθητοι στις προτιμήσεις των ασθενών τους.

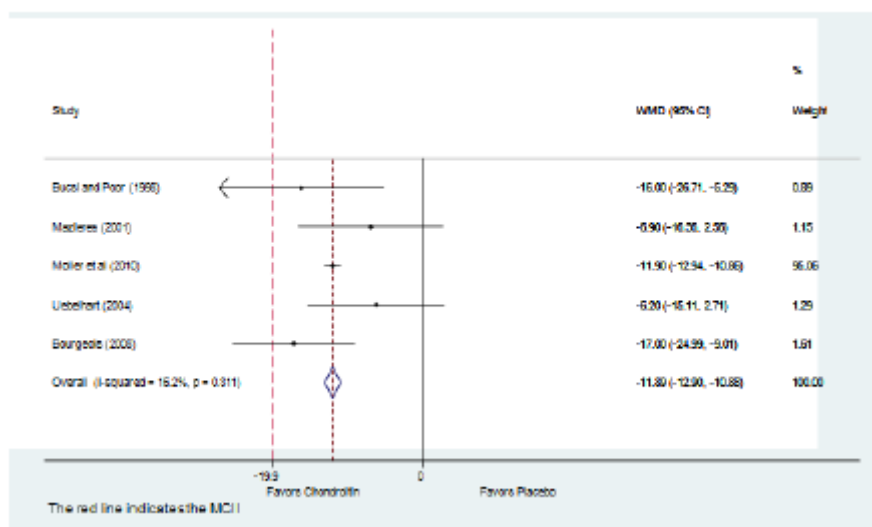
ΣΥΣΤΑΣΗ 6

Δεν προτείνεται η λήψη γλυκοζαμίνης και χονδροϊτίνης σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης : ΙΣΧΥΡΗ

Ισχυρή σύσταση σημαίνει ότι η ωφέλεια που θα προκύψει από την προτεινόμενη θεραπευτική μέθοδο εμφανώς υπερβαίνει το ενδεχόμενο βλάβης και/ή η ποιότητα των αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση είναι υψηλή.

Figure 33. Chondroitin Sulfate Versus Placebo: VAS Pain



ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΥΣΤΑΣΗ 7Α

- Προτείνεται η λήψη ΜΣΑΦ (Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη από το στόμα ή τοπικά) είτε Tramadol σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης : ΙΣΧΥΡΗ

Ισχυρή σύσταση σημαίνει ότι η ωφέλεια που θα προκύψει από την προτεινόμενη θεραπευτική μέθοδο εμφανώς υπερβαίνει το ενδεχόμενο βλάβης και/ή η ποιότητα των αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση είναι υψηλή.

ΣΥΣΤΑΣΗ 7B

- **Δεν μπορεί να προταθεί ή να απορριφθεί η χρήση ακεταμινοφαίνης, οποιοειδών ή διαδερμικά παυσίπονα σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.**

Ισχύς σύστασης: Χωρίς σαφές συμπέρασμα

Μια χωρίς σαφές συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΣΥΣΤΑΣΗ 8

Δεν υπάρχουν ενδείξεις για να προταθεί ή να απορριφθεί η χρήση ενδοαρθρικών κορτικοστεροειδών σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Χωρίς σαφές συμπέρασμα

Μια χωρίς σαφές συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

ΣΥΣΤΑΣΗ 9

Δεν προτείνεται η χρήση υαλουρονικού οξέως σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης: ΙΣΧΥΡΗ

Ισχυρή σύσταση σημαίνει ότι η ωφέλεια που θα προκύψει από την προτεινόμενη θεραπευτική μέθοδο εμφανώς υπερβαίνει το ενδεχόμενο βλάβης και/ή η ποιότητα των

αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση είναι υψηλή.

ΣΥΣΤΑΣΗ 10

Δεν μπορεί να προταθεί ή να απορριφθεί η ενέσιμη θεραπεία αυξητικού παράγοντα και/ή αιμοπεταλίων πλούσια σε πλάσμα σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Χωρίς σαφές συμπέρασμα

Μια χωρίς σαφές συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

ΣΥΣΤΑΣΗ 11

Δεν προτείνεται η έκπλυση γόνατος με χρήση σύριγγας σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Μέτρια

Μια μέτρια σύσταση σημαίνει ότι: τα οφέλη από την εφαρμογή της σύστασης υπερβαίνουν το ενδεχόμενο βλάβης (ή ότι το ενδεχόμενο βλάβης ξεκάθαρα υπερβαίνει τα οφέλη μια αρνητικής σύστασης) αλλά και ότι η ποιότητα των αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση ΔΕΝ είναι υψηλή.

Οι Ιατροί πρέπει να συστήνουν στους ασθενείς τους μια μέτριας ισχύος σύσταση αλλά να παρακολουθούν τυχόν νεώτερη εξέλιξη αλλά και να είναι ευαίσθητοι στις προτιμήσεις των ασθενών τους.

ΣΥΣΤΑΣΗ 12

Δεν προτείνεται η έκπλυση ή/και χειρουργικός καθαρισμός του γόνατος αρθροσκοπικά σε ασθενείς με πρώιμη διάγνωση συμπτωματικής οστεοαρθρίτιδας γόνατος.

Ισχύς σύστασης: ΙΣΧΥΡΗ

Ισχυρή σύσταση σημαίνει ότι η ωφέλεια που θα προκύψει από την προτεινόμενη θεραπευτική μέθοδο εμφανώς υπερβαίνει το ενδεχόμενο βλάβης και/ή η ποιότητα των

αποδεικτικών στοιχείων (δημοσιεύσεων) προκειμένου να γίνει αυτή η σύσταση είναι υψηλή.

Η σύσταση δεν ισχύει για ασθενείς με κύρια διάγνωση τη ρήξη μηνίσκου, ελεύθερο σώμα με συνυπάρχουσα διάγνωση την συμπτωματικής οστεοαρθρίτιδας γόνατος. Σε αυτούς δεν εφαρμόζεται η παραπάνω σύσταση.

ΣΥΣΤΑΣΗ 13

Δεν μπορεί να προταθεί ή να απορριφθεί η μερική μηνισκεκτομή αρθροσκοπικά σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος και ρήξη μηνίσκου.

Ισχύς σύστασης: Χωρίς σαφές συμπέρασμα

Μια χωρίς σαφές συμπέρασμα σύσταση σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη πειστικών αποδείξεων με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ξεκάθαρη ισορροπία μεταξύ πιθανού οφέλους και ενδεχομένου βλάβης από την εφαρμογή της μεθόδου.

ΣΥΣΤΑΣΗ 14

Ο θεράπων γιατρός μπορεί να διεξάγει οστεοτομία βλαισότητας γόνατος σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα έσω διαμερίσματος γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Περιορισμένη

Μια περιορισμένη σύσταση σημαίνει ότι οι μελέτες δεν είναι πειστικές και ότι καλά τεκμηριωμένες μελέτες δείχνουν μικρό όφελος έναντι της αντίθετης σύστασης.

ΣΥΣΤΑΣΗ 15

Επί απουσίας αξιόπιστης αποδείξεως, προτείνεται η μη χρήση ελεύθερου παρεμβλήματος σε ασθενείς με συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα έσω διαμερίσματος γόνατος.

Ισχύς σύστασης: Ομοφωνία

Μια ομόφωνη σύσταση σημαίνει ότι η άποψη των ειδικών υποστηρίζει την παρούσα σύσταση αν και δεν υπάρχει διαθέσιμη απόδειξη ή επαρκής εμπειρία όπως απαιτείται.