

Uus teadusdoktor Monika Mets

PREOPERATIIVSE KODUSE HARJUTUSPROGRAMMI MÕJU MOTOORSELE FUNKTSIOONILE RASKEKIJULISE PÕLVELIIGESE OSTEOARTROOSIGA NAISTEL, KES ON SUUNATUD TÄIELIKULE ENDOPROTEESIMISELE

10. oktoobril 2025 kaitses Monika Mets Tartu Ülikooli liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Preoperatiivse koduse harjutusprogrammi mõju motoorsele funktsioonile raskekujulise põlveliigese osteoartroosiga naistel, kes on suunatud täielikule endoproteesimisele“ (*Effect of a preoperative home exercise program on motor function in women with severe knee osteoarthritis scheduled for total arthroplasty*).

Väitekirja juhendajad olid Helena Gapeyeva Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist ja Ida-Tallinna Keskhaiglast ning emeriitprofessor Tiit Haviko Tartu Ülikooli kliinilise meditsiini instituudist. Oponeeris *professor emeritus* Ari Heinonen Jyväskylä Ülikooli spordi- ja terviseteaduste teaduskonnast.

Terapeutilised harjutused on põlveliigese osteoartroosiga patsientide ravis üks peamisi esmaseid sekkumisviise. Enamik varasemaid uuringuid on keskendunud haiguse varajastele staadiumitele või taastumisele pärast liigesevahetuse operatsiooni, kuid operatsioonieelse koduse harjutusprogrammi mõju põlveliigese raskekujulise osteo-

artroosiga patsientidel on endiselt vähe uuritud.

Doktoritöö eesmärk oli välja selgitada operatsioonieelse koduse harjutusprogrammi mõju motoorsele funktsioonile, funktsionaalsele mobiilsusele ja tajutud tervises seisundile liigesevahetuse operatsioonile suunatud põlveliigese raskekujulise osteoartroosiga naistel.

Uuringus osalenud põlveliigese osteoartroosiga naised sooritasid kaheksa nädala vältel iga päev 15 harjutusest koosneva koduse harjutusprogrammi, mis oli suunatud liigese liikuvuse, tasakaalu, koordineatsiooni ja alajäsemete lihasjõu parandamisele.

Koduse harjutusprogrammi järel täheldati naistel paranenud kõnnifunktsiooni, paremat tasakaalu ebastabiilsel pinnal, paranenud reielihaste aktiveerimist ja koordineatsiooni toolilt püsti tõusul ning alajäsemete suurenenud lihasjõudu koos jäsemetevahelise jõu väiksema erinevusega.

Samuti paranes põlveliigese liikumisulatus, lühenes funktsionaalsete tegevuste sooritusae ja paranes tajutud tervises seisundi hinnang. Veerand vaatlusalustest otsustas pärast harjutusprogrammi



läbimist planeeritud liigesevahetuse operatsiooni edasi lükata.

Põlveliigese raskekujulise osteoartroosiga naiste tasakaalu, kõnnivõime ja tajutud tervises seisundi näitajad olid seotud jala sirutajalihasjõu, põlvevalu ning liikuvusulatus näitajatega. Mõned kõnni ning reielihaste aktivatsiooni näitajad ei erinenud pärast harjutusprogrammi ea- ja sookaaslastest.

Uuringu tulemused viitavad, et operatsioonieelsel kodusel harjutusprogrammil on positiivne mõju põlveliigese raskekujulise osteoartroosiga patsientidele ning see on alternatiiviks, kui ambulatoorse füsioteraapia kättesaadavus on raskendatud.