

Balneoteraapia ja võimlemine aitavad leevendada fibromüalgiasündroomi

Fibromüalgia on sageli esinev tervisehäire, mida iseloomustavad püsivad ja difuussed muskuuloskeletaarsed valud, kangustunne lihastes ja närvipunktide ning lihaste palpatoorne hellus, unehäired ja kiire väsimine. See nähtus tabab peaaegselt naissoost isikuid ning selle tavaravi mittesteroidsete põletikuvastaste vahendite, analgeetikumide ja antidepressantidega ei ole sageli efektiivne (1). Füüsiliste ravivõtete toimet sellele sündroomile on teaduslike meetoditega seni vähe uuritud.

Rühm Türgi uurijaid rakendas balneoteraapiat 42 primaarse fibromüalgia patsiendil vanuses 30–55 aastat. Patsiendid randomiseeriti igati juhusliku valiku alusel kahte rühma. 22 isikul rakendati kolme nädala jooksul balneoteraapiat, 20 moodustasid kontrollgrupi. Nende seisundi hindamiseks kasutati valupunktide arvu määramist, Becki depressiooniindeksit, valu visuaal-analoogskaalat ja spetsiaalset küsimustikku, mille eesmärk oli hinnata patsientide üldist funktsionaalset võimekust. Vastavad mõõtmised tehti vahetult enne ja pärast ravi ning kuue kuu möödumisel. Selgus, et balneoteraapia soodne mõju oli uuritud näitajatele ilmne vaid vahetult

pärast balneoteraapia lõppu. Pool aastat hiljem püsis teatud erinevus valupunktide osas, mille arv oli ravitud juhtudel väiksem kui kontrollisikutel (2).

Inglismaal hiljuti tehtud uurimus kinnitab varasemat empiirilist kogemust, et sobivalt doseeritud aeroobne kehaline koormus mõjub fibromüalgiasündroomile soodsalt ja selle toime on püsivam. Selles töös jälgiti 132 fibromüalgia patsienti, kes randomiseeriti vastavalt kas aeroobika või relaksatsioonitreeningu rühma. Raviperiood kestis 12 nädalat. Hindamiseks kasutati valupunktide loendamist, spetsiaalset küsimustikku ja McGill'i valuskaalat. Arvestati ka patsientide üldhinnangut oma tervisele. Märksa paremaid tulemusi andis aeroobikaprogramm kui valdavalt psühhogeensetele aspektidele suunatud relaksatsioonitreening. See oli ilmne nii kolm kuud väldanud raviperioodi lõpul kui aasta möödumisel. Autorid rõhutasid, et enne aeroobikaprogrammi peab patsiente üksikasjalikult informeerima, sest enamikul ägenevad treeninguperioodi algul valud ja lihaste "kangus", mille tõttu võib osa patsiente programmist loobuda.

Ain-Elmar.Kaasik@kliinikum.ee

Kirjandus

1. Wallace DJ. The fibromyalgia syndrome. *Ann Med* 1997;29:9–21.
2. Evick D, Kizilay B, Gökçen E. The effect of balneotherapy on fibromyalgia patients. *Rheumatol Int* 2002;22:56–9.
3. Richards SC, Scott DL. Prescribed exercise in people with fibromyalgia: parallel group randomised controlled trial. *BMJ* 2002;325:185–7.