

Fizioterapijas iespējas sistēmiskas sarkanās vilkēdes ārstēšanā

Pārskata autors: Didzis Rozenbergs

Sistēmiskā sarkanā vilkēde (turpmāk - SSV) kā salīdzinoši reti sastopama iekaisīga slimība attiecīgi arī ir mazāk pētīta, sevišķi - muskuloskeletālās sistēmas traucējumu kontekstā. Turpmākajā pārskatā ir apkopoti dati no pēdējo 10 gadu publikācijām –sistemātiskiem pārskatiem ar vai bez meta-analīzēm, kas aplūko fizisku treniņu ietekmi uz dažādiem funkcionēšanas rādītājiem personām ar SSV. Angliskais termins “*physical activity*” apskatā latviski tika tulkots kā “*fiziskas nodarbes*”, un termins “*exercises*” kā “fiziski treniņi”.

Eiropas apvienība pret reimatismu (European League Against Rheumatism (EULAR))¹ 2021. gadā nāca klajā ar rekomendācijām dzīvesveida uzlabošanai personām ar reimatiskām mioskeletālām saslimšanām (Gwinnutt et al., 2023). Šīs rekomendācijas ietver arī norādes par funkcionēšanas traucējumu mazināšanas iespējām personām ar SSV. SSV un mobilitātes kontekstā būtiski ir izcelt rekomendāciju 2. punktu: “Cilvēkiem ar reimatiskām un muskuloskeletālām saslimšanām ieteicams fiziski trenēties, lai labvēlīgi iedarbotos uz sāpju un dzīves kvalitātes rādītājiem kā arī uz funkcionēšanu” (Gwinnutt et al., 2023). Šāds ieteikums balstās pētījumos gan tieši populācijā, ko skārušas iekaisīgas un muskuloskeletālas saslimšanas, gan kopējā populācijā, kopumā norādot uz fizisku treniņu labvēlīgo iedarbību uz sāpēm, nogurumu, dzīves kvalitāti un funkcionēšanu. Pierādījumi ir ar augstāku pakāpi īsākam periodam (6-12 mēneši). Ilgtermiņa ieguvumi ir pierādīti kopējā populācijā un ar zināmu pārliecību ir attiecināmi arī uz personām ar iekaisīgām saslimšanām. Vienlaikus jāpatur prātā, ka lielākā daļa datu nāk no pētījumiem, kur aplūkota treniņu ietekme uz personām ar osteoartrītu, reimatoīdo artrītu un aksiālo spondilartrītu un personas ar SSV šajos pētījumos iesaistītas ļoti maz.

Par labu fizisku treniņu izmantošanai personu ar SSV dzīves kvalitātes uzlabošanai liecina arī pētnieku Lu & Kū 2021. gadā publicētais sistemātiskais pārskats (Lu&Koo, 2021). Ar meta-analīzes palīdzību, apkopojot piecu nejaušīnātu kontrolētu pētījumu datus, nonākts pie secinājuma, ka fiziski treniņi sniedz nozīmīgu dzīves kvalitātes fiziskās veselības un funkcionēšanas aspektu uzlabojumu (mērīts ar SF-36 vai Lupus QoL instrumentiem). Vienlaikus šajā pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka fiziskiem treniņiem nav nozīmīgas ietekmes uz pārējiem dzīves kvalitātes rādītājiem (sāpes, kopējā veselība, nogurums (vitalitāte), sociālā funkcionēšana, psihiskā veselība, fiziskā un emocionālā loma). Interpretējot šos datus, jāpatur prātā, ka dzīves kvalitāte pētījumos mērīta ar SF-36 anketu, kas nav SSV specifiski radīts instruments, tādēļ var nebūt

¹ <https://www.eular.org>

Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

pietiekami jutīgs un specifisks šajā populācijā. Otrkārt, lai arī ietekmes efekts ir statistiski nozīmīgs, tomēr efekta lielums ir zems. Treškārt, meta-analīzē iekļautajiem pētījumiem bija dažādi eksperimentālie protokoli – atšķīrās gan lietotās treniņu metodes (aerobi treniņi vs aerobie + spēka treniņi vs visa ķermeņa vibrācija), gan treniņu intensitāte.

Atsevišķi spēka treniņu ietekmi uz dzīves kvalitāti 2020. gadā sistemātiskajā pārskatā novērtēja Sieckovska ar kolēģiem (Sieczkowska et al., 2020). Pārskata veikšanas ietvaros, atrodot tikai vienu iekļaušanas kritērijiem atbilstošu publikāciju, autori nonāk pie līdzvērtīgiem secinājumiem kā Lu & Kū, papildus izceļot spēka treniņu labvēlīgo ietekmi uz dzīves kvalitātes emocionālo aspektu domēnu. Tā kā šie dati iegūti no vienas publikācijas, to vispārināmība ir ierobežota.

Publikācijā, kas veltīta EULAR rekomendāciju veidošanai pamatā esošo pierādījumu analīzei, iekļauti dati vienīgi par aerobu un spēka treniņu iedarbību uz personu funkcionēšanu, izvērtējot divus sistemātisku pārskatus ar meta-analīzi, trīs sistemātiskus pārskatus bez meta-analīzes, sešus kontrolētus, nejaušinātus pētījumus un četrus eksperimentālu divu grupu pētījumus. Kā norādīts publikācijā, esošie vidējas kvalitātes pierādījumi liecina, ka aerobiem treniņiem ir vidēji liela ietekme uz noguruma rādītājiem personām ar SSV. Esošie zemas kvalitātes pētījumi arī norāda, ka fiziskām nodarbēm nav būtiskas ietekmes uz pašas saslimšanas norisi. Apkopotie dati nespēja sniegt viennozīmīgu vēstījumu par treniņu ietekmi uz sāpēm. Salīdzinot aerobus ar muskuļu spēka treniņiem, apkopotie dati ir neviennozīmīgi attiecībā uz kāda no treniņu veidu pārākumu noguruma mazināšanā, tendencei virzoties drīzāk par labu izturības trenēšanai. Gadījumos, kad atsevišķi pārbaudīta muskuļu spēka treniņu iedarbība, trūkst pierādījumu par šīs pieejas efektivitāti sāpju, noguruma un slimības aktivitātes mazināšanā, bet ir norādes par labvēlīgu ietekmi uz depresijas rādītājiem (Gwinnutt et al., 2022). Par labu fizisku treniņu izmantošanai depresijas simptomu mazināšanā liecina arī Kellijs un kolēģi 2015. gadā publicētais sistemātiskais pārskats ar meta-analīzi (Kelley et al., 2015), kura mērķis bija viest skaidrību pretrunīgajos datos attiecībā uz personām ar artrītu un citām reimatoloģiskām saslimšanām. Vienlaikus jāpatur prātā, ka šajā pētījumā iekļauta tikai viena publikācija, kas ziņo par personu ar SSV iesaisti fizisku treniņu iedarbības izpētē.

2023. gadā Frades un kolēģi publicēts sistemātisks pārskats (Frade et al., 2023), kas veidots, vadoties pēc Cochraine metodoloģijas, apkopojot datus no 13 nejaušinātiem kontrolētiem pētījumiem, kas salīdzināja fizisku treniņu ietekmi uz cilvēkiem ar SSV, ja tie īstenoti kā papildus terapija medikamentiem. Autori nonāk pie secinājuma, ka fiziski treniņi, īstenoti papildus standarta terapijai, sniedz nelielu vai pat nekādu iedarbību uz nogurumu, funkcionālo kapacitāti un slimības aktivitāti, ja salīdzina ar standarta terapiju kā vienīgo pieeju. Vienlaikus, ja salīdzina ar standarta terapiju apvienojumā ar citām nefarmakoloģiskām terapijas metodēm, fiziski treniņi spēj mazināt nogurumu, uzlabot funkcionālo kapacitāti, sniedz nelielu līdz nekādu sāpju atvieglojumu. Būtiski, ka neviens no pārskatā

Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

iekļautajiem pētījumiem neatzīmē nozīmīgas, ar fiziskiem treniņiem saistītas blaknes. Kā norāda paši pētījuma autori, iekļauto pierādījumu zemās un sevišķi zemās kvalitātes dēļ, šobrīd nav augstas pārliecības par fizisku treniņu labvēlīgo iedarbību. Kā pierādījumu ierobežojošs apstāklis ir minēts mazais dalībnieku skaits un salīdzinoši īslaicīgā ekspozīcija (neviens no pētījumiem nebija ilgāks par 12 nedēļām). Vienlaikus autori norāda, ka izvēloties fiziskus treniņus personām ar SSV, nepieciešams nodrošināt to piemērotību (ņemot vērā intereses, spējas un ierobežojumus, profesionālu uzraudzību un drošību (tajā skaitā izvairīties no trenēšanās saules gaismā, ja ir augsts UV indekss (>3)). Interpretējot šī pētījuma rezultātus, jāpatur prātā, ka, lai arī pārskatā iekļautas 13 publikācijas, to dažādās metodoloģijas un iznākumu mērījumu dēļ dati fizisku treniņu efektivitātes noteikšanai atsevišķiem rādītājiem ņemti no ļoti maza publikāciju skaita – lielākoties no vienas līdz divām publikācijām. Kā norāda paši autori, publikāciju ierobežotās kvalitātes dēļ nav iespējams spriest par potenciālu jaucējfaktoru ietekmi uz rezultātiem – nav skaidri zināms, ko katrā gadījumā nozīmē “standarta terapija” – iespējams, kontroles grupas saņemtā terapija atšķiras no eksperimentālās grupas. Nav iespējams arī izslēgt to, ka kontroles grupas dalībnieki, neatkarīgi no pētījuma norises, uzsāka/nodarbojās ar fiziskām nodarbēm. Šeit būtiski ņemt vērā Bostroma un kolēģu pieredzi, īstenojot gadu ilgu daudzpakāpju pētījumu, kura ietvaros uzlabojumu piedzīvoja ne tikai eksperimentālās grupas, bet arī pasīvās kontroles grupas dalībnieki. Autori kā vienu no iespējamajiem skaidrojumiem min to, ka kontroles grupas dalībnieki, pēc vairākkārtējām kardiorespiratoro darbaspēju submaksimālām pārbaudēm ar veloergometru, varētu būt guvuši motivāciju un labvēlīgu pieredzi, kas veicinātu viņu patstāvīgu, neatkarīgu fizisko nodarbju uzsākšanu (Boström et al., 2016). Tas nozīmē, ka fizioterapeitiem jāpatur prātā cilvēku pieredzes potenciālā nozīme dzīvesveida izvēļu izdarīšanā – labvēlīga pieredze saskarsmē ar fizioterapeitu un pieredze par sava ķermeņa varēšanu un nodarbju drošību var veicināt lielāku iesaisti, turpretī nelabvēlīga pieredze, atbalsta un objektīvas informācijas trūkums var radīt neracionālas bailes un izvairīšanos no fiziskām nodarbēm.

Arī Vandebulke ar kolēģiem savā 2023. gadā publicētajā sistemātiskajā pārskatā (Vandenbulcke et al., 2023) nonāk līdz slēdzienam, ka pētījumu protokolu datu dažādības dēļ nav iespējams izvirzīt augstas pārliecības secinājumus. Viņi norāda, ka 10 no pārskatā iekļautajām 17 publikācijām ziņo, citēju: “statistiski nozīmīgu, bet retos gadījumos klīniski nozīmīgu noguruma mazināšanos” personām ar SSV pēc fiziskiem treniņiem. Vienlaikus neviena no publikācijām neatzīmēja slimības paasināšanos personām ar zemas līdz mērenas aktivitātes SSV. Līdzvērtīgus secinājumus izvirza arī 2017. gadā publicēti sistemātiski pārskati, kas ietver krietni mazāku publikāciju skaitu (O'Dwyer et al., 2017, Wu et al., 2017, Rodríguez Huerta et al., 2016). Uz pierādījumu trūkumu fizisku treniņu labvēlīgai ietekmei uz nogurumu savā sistemātiskajā pārskatā norāda arī Aleksandersone & Bostroma (Alexanderson & Boström, 2020). Interpretējot Vandebulkes un kolēģu darbu, jāpatur prātā, ka, salīdzinot ar Frades un kolēģu pārskatu, šajā pētījumā iekļauti ne tikai nejaušināti

Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

kontrolēti pētījumi (11 publikācijas), bet arī eksperimentāli pētījumi bez nejaušināšanas vai kontroles grupas, kā arī viens šķērsriezuma pētījums. Tas nozīmē, ka ne tikai iekļauto pētījumu atšķirīgā metodoloģija ir ierobežojošs faktors, bet arī paša pārskata metodoloģija atstāj vietu spekulācijām par jaucējfaktoru potenciālo ietekmi uz gala rezultātiem.

Lai arī šobrīd trūkst pārliecinošu pierādījumu par fizisko nodarbju labvēlīgu ietekmi uz atsevišķiem nozīmīgiem slimības simptomiem, sistemātisku pārskatu autori norāda nepieciešamību sekot līdzi drošībai treniņu laikā personām ar SSV (O'Dwyer et al., 2017, Wu et al., 2017, Rodríguez Huerta et al., 2016, Alexanderson & Boström, 2020). Kā savā publikācijā norāda Frade un kolēģi, šie apgalvojumi balstās uz veikto publikāciju ziņojumiem par dalībnieku izstāšanos no pētījuma slimības blakņu vai paasinājuma dēļ un tieši šo apstākļu ziņošanas neviennozīmīgums ir apstākļi, kādēļ autori treniņu drošību vērtē kā ierobežotas pārliecības pierādījumus (Frade et al., 2023).

Pretstatā Frades un kolēģu un Vandenblukes un kolēģu publikācijām, Bless un kolēģi savā 2023. gadā publicētajā sistemātiskajā pārskatā (Blaess et al., 2023) nonāk pie secinājuma, ka fizisko nodarbju programmas ir saistītas ar labākiem noguruma, dzīves kvalitātes, funkcionālās kapacitātes rādītājiem. Šeit gan jāņem vērā apstākļi, ka pētnieki neapgalvo, ka fiziskas nodarbes uzlabo minētos rādītājus, bet gan to, ka šo nodarbju veikšana un fiziskās darbaspējas ir statistiski nozīmīgi saistītas. Turklāt, jāņem vērā šī pārskata metodoloģija – starp 40 pārskatā iekļautajām publikācijām ir gan nejaušināti kontrolēti pētījumi, gan cita veida eksperimentāli pētījumi, gan šķērsriezuma pētījumi. Likumsakarīgi, ka šis pārskats nespēj pierādīt cēloņsakarības, bet gan izceļ saistības. Vienlaikus pārskata autori nonāk pie secinājumiem, ka fizisko nodarbju veikšana ir saistīta ar kardiorespiratoro darbaspēju palielināšanos un kardiovaskulāro saslimšanu riska samazināšanu.

Sieckovskas un kolēģu 2021. gadā publicētajā sistemātiskajā pārskatā ar meta-analīzi (Sieczkowska et al., 2021), kas salīdzināja mājas apstākļos īstenotu fizisko aktivitāšu iedarbību personām ar autoimūnām iekaisīgām saslimšanām pretstatā ārstniecības iestādei veiktajām, nonāca pie secinājuma, ka fiziskās aktivitātes, neatkarīgi no to īstenošanas formas, ir vienlīdz efektīvas dzīves kvalitātes un funkcionēšanas uzlabošanā un sāpju un slimības aktivitātes mazināšanā. Vienlaikus trūkst pierādījumu par mājās īstenotu fizisko aktivitāšu labvēlīgu ietekmi uz iekaisuma rādītājiem. Turklāt, kā nozīmīgs šī pārskata pienesums ir norāde par kombinētas dabas fizisko aktivitāšu – muskuļu izturības, spēka un lokanības treniņu – labvēlīgo iedarbību. Veselības aprūpes profesionāļiem šī pārskata autori iesaka izmantot dažādas pieejas mājas apstākļos īstenota treniņu procesa norises uzraudzīšanai un atbalstam – regulāru sazināšanos, izmantojot telefonu, fizisko nodarbju dienasgrāmatas (tajā skaitā datu vākšanu no viedierīcēm un publicēšanu), izglītojošus materiālus un inventāru. Izvērtējot šīs publikācijas rezultātu, jāpatur prātā, ka tikai divos no 21 pārskatā iekļautā pētījuma kā dalībnieki bija personas ar SSV, turklāt tikai 5 pētījumi bija īstenoti kā nejaušināti, kontrolēti, tādā veidā palielinot izredzes iegūt

Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

drošticamus pierādījumus par metožu efektivitāti. Pārējie pārskatā iekļautie pētījumi atbilda eksperimentālam dizainam, bet neiekļāva dalībnieku nejaušināšanas fāzi vai bija īstenoti bez kontroles grupas, tādā veidā samazinot iespēju izslēgt jaucēfaktoru potenciālo ietekmi uz pētījuma rezultātiem un noskaidrot patieso izmaiņu cēloni. Tātad – lai apstiprinātu mājās īstenotu fizisko aktivitāšu vienlīdzīgu efektivitāti uzraudzītām aktivitātēm, nepieciešami turpmāki pētījumi. Līdz to veikšanai, fizioterapeitiem nepieciešams paturēt prātā šādas izvēles potenciālo pienesumu personu funkcionēšanas nodrošināšanā un uzlabošanā, pielietot savu profesionālo radošumu sekmīgas pacienta neatkarīgas funkcionēšanas atbalstīšanā un attīstīšanā.

Šarifs ar kolēģiem 2018. gadā publicēja apjomīgu naratīva pārskatu (Sharif et al., 2018) ar mērķi noskaidrot fizisko aktivitāšu drošības apsvērumus, šķēršļus īstenošanai un ietekmi uz personām ar autoimūnām saslimšanām. Kā norāda autori, personas ar SSV nonāk apburtajā lokā, kur savstarpēji viens otru uztur nogurums, nomākts garastāvoklis un slimības sekundārās sekas (nespēja), kas kopā pazemina dzīves kvalitāti un kavē līdzdalību ārpusmājas nodarbēs, tādējādi veicinot mazkustīgu dzīvesveidu, kas, kā zināms, tikai palielina nogurumu un depresivitāti. Papildus jau norādītajam, būtiska loma ir arī kardiorespiratorām darbaspējām un slimības simptomātikai, kas skar locītavas. Retāk, bet ne maznozīmīgāk – mazkustīgumu un samazinātu dzīves kvalitāti veicina arī SSV izraisīta neiropātija, osteoporoze, pleirīts, ādas jutīgums un serosīts. Šarifa un kolēģu publikācijā norādīts, ka izturības treniņi, sevišķi, ja īstenoti ilgākā laika posmā, spēj būtiski samazināt nogurumu, kas skar līdz pat 80% no personām ar SSV. Kā jau vēlreiz apstiprināja Sieckovskas un kolēģu pētījums, fiziski treniņi, neatkarīgi no to pārraudzības formas, spēj mazināt nogurumu. Šeit gan jāatceras, ka jaunāki dati neapstiprina izvirzītos apgalvojumus.

Bez noguruma kā nozīmīga traucējuma, personām ar SSV ir būtiski augstāks kardiovaskulāro saslimšanu risks, ko ietekmē mazkustīguma sekas (dislipidēmija, hipertensija, diabēts, aptaukošanās), medikamentu lietošanas blaknes (Sharif et al., 2018). Šeit būtiski norādīt, ka personām ar autoimūnām reimatoīdām saslimšanām ir augstāki mazkustīguma rādītāji kā kopējā populācijā (SSV gadījumā tās ir ~8,8 stundas vs ~7,5 stundas kopējā populācijā), bet līdzīgi kā pacientiem ar citām hroniskām reimatoīdām saslimšanām (~9,1 stunda osteoartrīta un fibromialģijas gadījumā). Pētījumu, kuros izmantotas objektīvās fizisko aktivitāšu uzskaites metodes, dati liecina, ka personas ar autoimūnām reimatoīdām saslimšanām neveic fiziskās nodarbes pat minimālā ieteicamā apjomā, nesasniedzot atbilstošu fizisko aktivitāšu līmeni (Pinto et al., 2017, Blaess et al., 2023). Papildus tam ir novērota arī izmainīta reakcija uz fizisku slodzi - reaģējot uz paaugstinātu slodzi, nespēja kāpināt sirdsdarbības frekvenci (*chronotropic incompetence*); aizkavēta pēcslodzes sirds ritma atjaunošanās (Sharif et al., 2018). Salīdzinot ar veseliem vienaudžiem, personām ar SSV ir būtiski samazinātas aerobās darbaspējas (Blaess et al., 2023). Ir noskaidrots, ka 12 nedēļas ilgs izturības treniņš uz motorizēta skrejceļiņa spēj būtiski uzlabot hronotropo rezervi un pēcslodzes atjaunošanās ātrumu. Savukārt 16 nedēļas ilgs

Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

staigāšanas treniņš spēj uzlabot gan asinsvadu endotēlija funkcijas, gan slodzes toleranci un ātrumu. Vienlaikus publikācijas veidošanas laikā autori neatrada pierādījumus, ka fiziskas aktivitātes spētu nozīmīgi uzlabot lipīdu profilu personām ar SSV. Pagaidām nav iegūti pārliecinoši pierādījumi tam, ka fiziski treniņi spētu labvēlīgi ietekmēt ķermeņa masu. Geslers ar kolēģiem 2022. gadā publicētā sistemātiskā pārskatā (Goessler et al., 2022) apkopoja pētījumus gan par diētas, gan fizisku treniņu ietekmi uz ķermeņa masu. Tikai viens pārskatā iekļautais pētījums ķermeņa masu izvirzīja kā primāro iznākuma rādītāju. Autori secina, ka fizisku treniņu spēja samazināt ķermeņa masu nav pierādīta. Šeit jāpatur prātā jau minētais apstāklis, ka ķermeņa masa nebija primārais iznākuma rādītājs, līdz ar to pastāv risks, ka aplūkotajām publikācijām nepietika statistiskās jaudas atklāt patiesās izmaiņas. Arī Ross ar kolēģiem savā 2022. gadā publicētajā sistemātiskajā pārskatā (Ross et al., 2022) par nefarmakoloģiskām terapijas metodēm bērniem ar SSV nonāk pie secinājuma, ka izturības treniņi ir efektīvi kardiorespiratoro rādītāju (sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī un kardiorespiratorās darbaspējas) uzlabošanā. Turklāt pacienta izglītošana un atbalsta sniegšana ir saistīta ar nozīmīgi lielāko līdzestību terapijai un ievērojami mazāku kardiovaskulāro saslimšanu riska marķieru esamību. Pētījumi pieaugušo populācijā ar vidēji stipru pierādījumu līmeni liecina, ka mērenas līdz augstas intensitātes izturības treniņi, ja īstenoti 30-75 minūšu sesijās 2-3 reizes nedēļā, 8-16 nedēļas ilgi, spēj uzlabot kardiorespiratorās darbaspējas personām ar SSV (Alexanderson & Bostrom, 2020). Interpretējot šos apgalvojumus, jāpatur prātā, ka dati par izturības treniņu labvēlīgo ietekmi ir iegūti no cilvēkiem ar zemu slimības aktivitāti vai slimību remisijas fāzē, bez vai ar nelieliem orgānu bojājumiem.

Kā norāda Šarifs ar kolēģiem (Sharif et al., 2018), lai arī tiešu efektivitātes pierādījumu nav pētījumu trūkuma dēļ, balstoties uz kopējās populācijas datiem, personām ar SSV ir nepieciešami uztura kontroles pasākumi ķermeņa masas rādītāju uzlabošanai, izturības un spēka treniņi kaulu blīvuma uzturēšanai, regulāras fiziskās aktivitātes miega traucējumu novēršanai.

Ieteikumi no publikāciju autoriem (Alexanderson & Bostrom, 2020):

- personas ar zemu slimības aktivitāti vai slimību remisijas fāzē var trenēties saskaņā ar vispārējām fizisko aktivitāšu vadlīnijām, kas paredzētas kopējai populācijai;
- iesildīšanās un atsildīšanās – neatņemama un nozīmīga treniņu sastāvdaļa;
- treniņus ieteicams uzsākt ar zemāku slodzes intensitāti, ievērot vairāku nedēļu adaptācijas fāzi, kuru laikā pakāpeniski to paaugstināt līdz noteiktajai mērķa intensitātei;
- treniņu plānu sastāda un sākotnēji pārrauga fizioterapeits, vienlaikus veicinot personām ar SSV pakāpenisku atbildības pārņemšanu; lai to īstenotu, regulāra sazināšanās ir izšķiroša, jo ļauj pielāgot treniņu plānu;
- treniņu pārraudzība nepieciešama visām personām ar nesenu slimības sākumu vai paasinājumu, kas tiek kupēts ar augstām vai ilgstošām

Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

kortizona devām, kā arī gadījumos, kad personām ir blakussaslimšanas, kā osteoporoze, kardiovaskulāras slimības, smaga intersticiāla plaušu slimība vai aktīva perikardīta vai pleirīta gadījumos;

- personām ar smagu plaušu fibrozi fizisko nodarbju vai treniņu laikā var būt nepieciešama papildus skābekļa pievade;
- spēka treniņu vingrinājumu pozīcija un amplitūda jāpielāgo individuāli, ņemot vērā mobilitātes un locītavu stāvokli;
- atsevišķos gadījumos treniņu norisi var atvieglot kvalitatīvu ortožu lietošana;
- ja treniņu laikā rodas sāpes, kas saglabājas līdz pat 24 stundām, nepieciešama treniņu veida vai slodzes maiņa

Kopsavilkums

Esošie zinātniskie pierādījumi liecina, ka, lai arī šobrīd trūkst pamata apgalvot, ka fiziski treniņi spēj būtiski mazināt redzamākos sistēmiskās sarkanās vilkēdes izraisītos simptomus – sāpes un nogurumu – un mazināt pašas slimības aktivitāti, kā arī labvēlīgi ietekmēt visus dzīves kvalitātes aspektus, tomēr ir zināms, ka tie spēj uzlabot kardiorespiratorās funkcijas un fizisko funkcionēšanu kopumā. Fiziski treniņi – kā izturības, tā spēka - ir šķietami droši, sevišķi, ja uzsākti un plānoti ciešā sadarbībā ar fizioterapeitu. To piemērošanai būtiska nozīme ir gan personas objektīvajiem rādītājiem, gan arī subjektīvajām izvēlēm un līdzšinējai pieredzei. Personas līdzestībā izšķiroša nozīme ir ne tikai fizioterapeita ekspertīzei fizisko nodarbju jautājumos, bet arī terapeitiskajām attiecībām un ilgstošai sadarbībai.

Izmantotie informācijas avoti

1. Alexanderson H., Boström C. 2020. Exercise therapy in patients with idiopathic inflammatory myopathies and systemic lupus erythematosus - A systematic literature review. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2020 Apr;34(2):101547. doi: 10.1016/j.berh.2020.101547. Epub 2020 Aug 17. PMID: 32819833.
2. Blaess J., Goepfert T., Geneton S., Irene E., Gerard H., Taesch F., Sordet C., Arnaud L. 2023. Benefits & risks of physical activity in patients with Systemic Lupus Erythematosus: a systematic review of the literature. *Semin Arthritis Rheum.* 2023 Feb;58:152128. doi: 10.1016/j.semarthrit.2022.152128. Epub 2022 Nov 19. PMID: 36436314.
3. Boström C., Elfving B., Dupré B., Opava C.H., Lundberg I.E., Jansson E. 2016. Effects of a one-year physical activity programme for women with systemic lupus erythematosus - a randomized controlled study. *Lupus.* 2016 May;25(6):602-16. doi: 10.1177/0961203315622817. Epub 2016 Jan 13. PMID: 26768748.
4. Frade S., O'Neill S., Greene D., Nutter E., Cameron M. 2023. Exercise as adjunctive therapy for systemic lupus erythematosus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2023 Apr 19;4(4):CD014816. doi: 10.1002/14651858.CD014816.pub2. PMID: 37073886; PMCID: PMC10115181.
5. Gwinnutt J.M., Wieczorek M., Balanescu A., Bischoff-Ferrari H.A., Boonen A., Cavalli G., de Souza S., de Thurah A., Dorner T.E., Moe R.H., Putrik P., Rodríguez-Carrio J., Silva-Fernández L., Stamm T., Walker-Bone K., Welling J., Zlatković-Švenda M.I., Guillemin F., Verstappen S.M.M. 2021. EULAR recommendations regarding lifestyle behaviours and work participation to prevent progression of rheumatic and musculoskeletal diseases. *Ann*



Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

- Rheum Dis. 2023 Jan;82(1):48-56. doi: 10.1136/annrheumdis-2021-222020. Epub 2022 Mar 8. PMID: 35260387.
6. Gwinnutt J.M., Wieczorek M., Cavalli G., Balanescu A., Bischoff-Ferrari H.A., Boonen A, de Souza S., de Thurah A., Dorner T.E., Moe R.H., Putrik P., Rodríguez-Carrio J., Silva-Fernández L., Stamm T., Walker-Bone K., Welling J., Zlatković-Švenda M.I., Guillemin F., Verstappen S.M.M. 2021. Effects of physical exercise and body weight on disease-specific outcomes of people with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): systematic reviews and meta-analyses informing the 2021 EULAR recommendations for lifestyle improvements in people with RMDs. *RMD Open*. 2022 Mar;8(1):e002168. doi: 10.1136/rmdopen-2021-002168. PMID: 35361692; PMCID: PMC8971792.
 7. Kelley G.A., Kelley K.S., Hootman J.M. 2015. Effects of exercise on depression in adults with arthritis: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Arthritis Res Ther*. 2015 Feb 3;17(1):21. doi: 10.1186/s13075-015-0533-5. PMID: 25645739; PMCID: PMC4467075.
 8. Lu M.C., Koo M. 2021. Effects of Exercise Intervention on Health-Related Quality of Life in Patients with Systemic Lupus Erythematosus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Healthcare (Basel)*. 2021 Sep 15;9(9):1215. doi: 10.3390/healthcare9091215. PMID: 34574989; PMCID: PMC8468902.
 9. Goessler K.F., Gualano B., Nonino C.B., Bonfá E., Nicoletti C.F. 2022. Lifestyle Interventions and Weight Management in Systemic Lupus Erythematosus Patients: A Systematic Literature Review and Metanalysis. *J Lifestyle Med*. 2022 Jan 31;12(1):37-46. doi: 10.15280/jlm.2022.12.1.37. PMID: 35300036; PMCID: PMC8918379.
 10. O'Dwyer T., Durcan L., Wilson F. 2017. Exercise and physical activity in systemic lupus erythematosus: A systematic review with meta-analyses. *Semin Arthritis Rheum*. 2017 Oct;47(2):204-215. doi: 10.1016/j.semarthrit.2017.04.003. Epub 2017 Apr 7. PMID: 28477898.
 11. Pinto A.J., Roschel H., de Sá Pinto A.L., Lima F.R., Pereira R.M.R., Silva C.A., Bonfá E., Gualano B. 2017. Physical inactivity and sedentary behavior: Overlooked risk factors in autoimmune rheumatic diseases? *Autoimmun Rev*. 2017 Jul;16(7):667-674. doi: 10.1016/j.autrev.2017.05.001. Epub 2017 May 4. Erratum in: *Autoimmun Rev*. 2022 Jan;21(1):102928. PMID: 28479487.
 12. Rodríguez Huerta M.D., Trujillo-Martín M.M., Rúa-Figueroa Í., Cuellar-Pompa L., Quirós-López R., Serrano-Aguilar P. 2016. Spanish SLE CPG Development Group. Healthy lifestyle habits for patients with systemic lupus erythematosus: A systemic review. *Semin Arthritis Rheum*. 2016 Feb;45(4):463-70. doi: 10.1016/j.semarthrit.2015.09.003. Epub 2015 Oct 1. PMID: 26522137
 13. Ross E., Abulaban K., Kessler E., Cunningham N. 2022. Non-pharmacologic therapies in treatment of childhood-onset systemic lupus erythematosus: A systematic review. *Lupus*. 2022 Jun;31(7):864-879. doi: 10.1177/09612033221094704. Epub 2022 Apr 20. PMID: 35442103; PMCID: PMC9191876.
 14. Sharif K., Watad A., Bragazzi N.L., Lichtbroun M., Amital H., Shoenfeld Y. 2018. Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. *Autoimmun Rev*. 2018 Jan;17(1):53-72. doi: 10.1016/j.autrev.2017.11.010. Epub 2017 Nov 3. PMID: 29108826.
 15. Sieczkowska S.M., Coimbra D.R., Vilarino G.T., Andrade A. 2020. Effects of resistance training on the health-related quality of life of patients with rheumatic diseases: Systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Semin Arthritis Rheum*. 2020 Apr;50(2):342-353. doi: 10.1016/j.semarthrit.2019.09.006. Epub 2019 Sep 11. PMID: 31548048.
 16. Sieczkowska S.M., Smaira F.I., Mazzolani B.C., Gualano B., Roschel H., Peçanha T. 2021. Efficacy of home-based physical activity interventions in patients with autoimmune rheumatic diseases: A systematic review and meta-analysis. *Semin Arthritis Rheum*. 2021



Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā, LFA 2023

Jun;51(3):576-587. doi: 10.1016/j.semarthrit.2021.04.004. Epub 2021 Apr 16. PMID: 33945907.

17. Vandenbulcke L., Erard M., Van Assche D., De Langhe E. 2023. The effect of physical exercise on fatigue in systemic lupus erythematosus: a systematic review. Acta Clin Belg. 2023 Aug;78(4):342-357. doi: 10.1080/17843286.2022.2163751. Epub 2023 Jan 12. PMID: 36633312.
18. Wu M.L., Yu K.H., Tsai J.C. 2017. The Effectiveness of Exercise in Adults With Systemic Lupus Erythematosus: A Systematic Review and Meta-Analysis to Guide Evidence-Based Practice. Worldviews Evid Based Nurs. 2017 Aug;14(4):306-315. doi: 10.1111/wvn.12221. Epub 2017 Apr 22. PMID: 28432856.