

Abstrakt

Název práce: Syndrom zmrzlého ramene - efektivní fyzioterapeutické přístupy: systematická rešerše.

Cíl práce: Cílem této práce bylo vyvodit ze studií týkajících se léčby primární formy syndromu zmrzlého ramene pomocí fyzioterapeutických metod a publikovaných za posledních 10 let ty, které přináší nejlepší výsledky ve snížení bolesti, zvýšení rozsahu pohybu a zlepšení funkce postiženého ramene.

Metody: Vyhledávány byly randomizované studie (dvojitě a jednoduše zaslepené) zabývající se fyzioterapeutickou intervencí léčby zmrzlého ramene s datovým rozmezím publikace od 1.9.2011 do 31.8.2021. K tomuto účelu byly vybrány 3 databáze: Cochrane Library, PubMed a Web of Science. Články mohly být psány v jazyce anglickém, českém, německém, slovenském nebo španělském. Za klíčová slova byly zvoleny rozličné názvy zkoumaného onemocnění: adhesive capsulitis, contracted shoulder, frozen shoulder a periartthritis. Zahrnuty byly jen články s většinou probandů nacházejících se ve věkovém rozmezí mezi 30 a 70 lety. Vyloučeny byly osoby s přidruženými nemocemi ramenního kloubu jako např. revmatoidní artritidy (vyjma diabetu mellitus). Analýza vybraných článků byla provedena z přehledně sestavených tabulek pro jednotlivé studie a ze 3 souhrnných tabulek sdružujících jednotlivé fyzioterapeutické metody.

Výsledky: Z 82 článků splňujících daná kritéria pro zahrnutí do výzkumu bylo zjištěno, že nejefektivnějšími fyzioterapeutickými metodami směřujícími k potlačení bolesti zmrzlého ramene jsou akupunktura a laseroterapie. Dále nejefektivnějšími fyzioterapeutickými metodami směřujícími ke zvýšení rozsahu pohybu v rameni jsou mobilizační techniky a dlouhodobý strečing, přičemž z mobilizačních technik vyčnívá Mulliganova metoda. Z fyzikální terapie se jeví jako nejefektivnější rázová vlna. Ať už fokusovaná nebo radiální. Nejefektivnějšími fyzioterapeutickými metodami směřujícími ke zlepšení funkce ramene jsou akupunktura, mobilizační techniky a dlouhodobý strečing. Z mobilizačních technik vyčnívá opět Mulliganova metoda. Z fyzikální terapie se jeví jako nejefektivnější radiální rázová vlna.

Závěr: Ke snížení bolesti zmrzlého ramene je nejvhodnější použít akupunkturu či laseroterapii. Pro zvýšení rozsahu pohybu zmrzlého ramene se jako nejefektivnější jeví

mobilizační techniky, dlouhodobý strečing a rázová vlna. Funkci ramene nejefektivněji zlepšují akupunktura, mobilizační techniky, dlouhodobý strečing a rázová vlna.

Klíčová slova: syndrom zmrzlého ramene, adhezivní kapsulitida, fyzioterapie, akupunktura, mobilizace, strečing, laseroterapie, rázová vlna