Forlænget restitutionstid forstærker ikke fordelene ved 12 ugers træningsbaseret behandling af springerknæ. Et randomiseret klinisk forsøg (The TEREX trial)

Resume af videnskabelig artikel med titlen "*Extended restitution time does not enhance the benefits of 12 weeks exercise-based treatment for patellar tendinopathy: A Randomized clinical trial (The TEREX trial)*", som er under submission til peer-reviewet tidsskrift. Forfatterliste; Anne-Sofie Agergaard, Rene B. Svensson, Rikke Hoeffner, Syed Zahra Gillani, Peter Magnusson.

Formål

At undersøge om restitutionstiden i et 12-ugers træningsbaseret rehabiliteringsregime for patellar tendinopati (springerknæ) påvirker det endelige resultatet. Vi fremsatte en hypotese om, at en længere restitutionstid fra belastning (1 træningsdag om ugen) ville give et større positivt klinisk resultat samt bedre vævsstruktur og -funktion hos patienter med patellar tendinopati sammenlignet med kortere restitution (3 træningsdage om ugen), når belastende aktiviteter var begrænsede hos begge grupper.

Konklusion

Den aktuelle undersøgelse viste, at der ikke var nogen statistisk bedre effekt af forlænget restitution (træning én dag om ugen) sammenlignet med kort restitution (træning tre dage om ugen). Begge grupper udviste sammenlignelig klinisk forbedring efter 12 uger, men ingen signifikant forbedring i senestruktur (tykkelse eller Power-Doppler (blodkars areal)). Derudover var der ingen gruppeforskelle i selvrapporteret forbedring, tilfredshed med funktion eller selve behandling ved afslutningen af forsøget i uge 12.

Forskerne udtaler

Design af en træningsintervention omfatter flere nøgleparametre så som belastningensmængden, varighed, hastighed i træningsbevægelsen og restitutionstid mellem træningerne. Resultaterne fra denne undersøgelse viser, at både 1 og 3 dage om ugen med belastningsbaseret rehabilitering i kombination med aflastning fra aktiviteter med impact kan forbedre det kliniske resultat. Derfor kan både forlænget (ER) og kort (SR) (se figur) restitutionstid mellem belastningseksponeringer anvendes i klinikken.

[Dato for indmelding]

Team Danmark udtaler

Studiet bekræfter at en belastningsbaseret træningsintervention over 12 uger kombineret med aflastning/ reduktion fra impact baseret aktiviter har god effekt på patellar tendinopati. Samtidig bidrager studiet med ny viden, idet studiet viser at der kan opnås god og sammenlignelig effekt med blot 1 træningspas om ugen versus 3 træningspas om ugen.

Figur

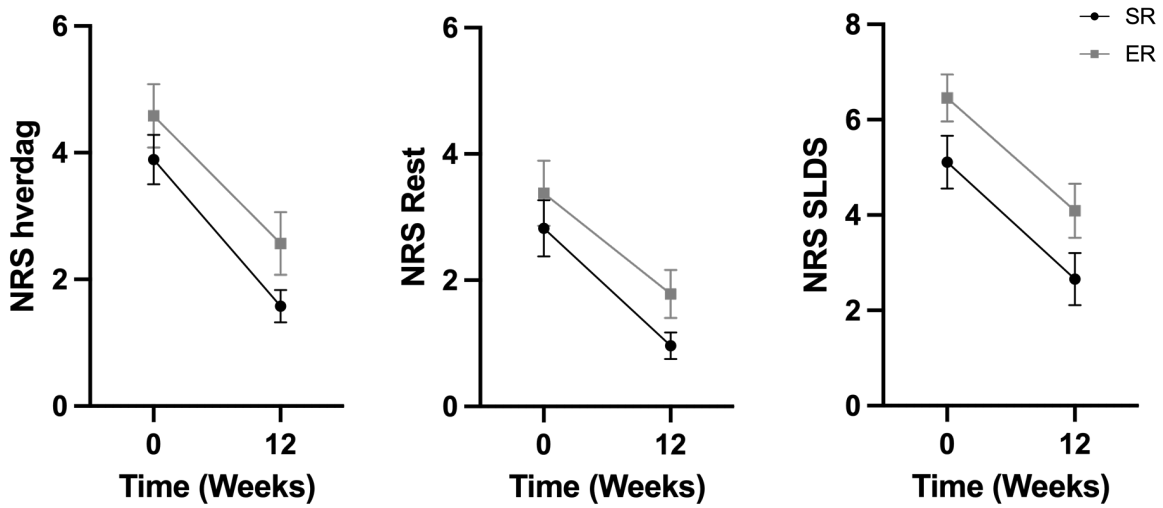


Figure. Numeric pian rating scalre (NRS) for extended (ER) and short (SR) restitution time during every day activity, at rest and during a single leg decline squat (SLDS) (original figurtekst).

Artikler der danner grundlag for ovenstående.

Anne-Sofie Agergaard, Rene B. Svensson, Rikke Hoeffner, Syed Zahra Gillani, Peter Magnusson. Extended restitution time does not enhance the benefits of 12 weeks exercise-based treatment for patellar tendinopathy: A Randomized clinical trial (The TEREX trial). Submittet.

[Dato for indmelding]