

## مقاله مروری

## بررسی اثرات تمرین‌های مقاومتی و یوگا بر کیفیت زندگی و قدرت عضلانی بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو: مروری نظام‌مند بر مطالعات پیشین

وحید مظلوم<sup>۱\*</sup>، وحید سبحانی<sup>۲</sup>

۱- دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

۲- مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله الاعظم، تهران، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۱۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۶/۱۵

## چکیده

**زمینه و هدف:** استئوآرتریت زانو به‌عنوان یک مشکل عضلانی اسکلتی شایع در افراد سالمند به حساب می‌آید که منجر به درد، ناتوانی، ضعف عضلانی و کاهش سطح کیفیت زندگی بیمار خواهد شد. هدف از مطالعه حاضر بررسی مطالعات گذشته در زمینه تأثیر تمرین‌های توان‌بخشی بر کیفیت زندگی و قدرت عضلانی بیماران مبتلا به این عارضه بود.

**مواد و روش‌ها:** مطالعات انگلیسی زبان مرتبط با تأثیر تمرین درمانی بر کیفیت زندگی و قدرت عضلانی افراد مبتلا به استئوآرتریت زانو، از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ میلادی از بانک‌های اطلاعاتی Medline, PubMed, CINAHL, Medlib, IrMedex, Magiran, Spring link, Scopus, Cochrane, Science Direct استخراج شدند و پس از اعمال معیارهای ورود و خروج، تعداد ۱۱ مقاله برگزیده شدند.

**نتایج:** یازده مطالعه بررسی شده در مجموع شامل ۱۲۰۰ بیمار (میانگین  $\pm$  انحراف معیار سن:  $64/5 \pm 4/7$  سال) مبتلا به استئوآرتریت زانو بودند. در مجموع ۲ مداخله برای این بیماران اعمال شده بود که شامل تمرین درمانی و یوگا بیماری بود. بیشترین تعداد متغیرهای وابسته ارزیابی شده شامل پرسشنامه‌های WOMAC و SF-36 و قدرت بود.

**نتیجه‌گیری:** مقایسه مداخله‌های به‌کاررفته در مطالعه‌های بررسی شده به دلیل ناهمگنی متغیرهای وابسته ارزیابی شده، گزارش نتایج آن‌ها جهت معرفی مؤثرترین روش برای بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو امکان‌پذیر نبود؛ لیکن اثرات مطلوب تمرین درمانی در خشکی بر علائم و نشانه‌های ناشی از این عارضه در مطالعات مرور شده، مورد تأیید قرار گرفت.

**کلمات کلیدی:** استئوآرتریت زانو، تمرین درمانی در خشکی، کیفیت زندگی، عملکرد

## مقدمه

اما شیوع این عارضه در مفاصل متحمل وزن، به‌ویژه مفصل زانو، به‌طور قابل توجهی بالاست (۷).

مطالعات شیوع سنجی انجام‌گرفته حکایت از این واقعیت دارند که علائم استئوآرتریت زانو در ۴۰ درصد افراد سالمند ۶۵ ساله (یا بیشتر) مشاهده شده است که میزان آن به‌طور قابل توجهی در حال افزایش است (۸، ۱۰). این روند افزایشی با بیشتر شدن شیوع چاقی و کاهش سطح امید به زندگی در افراد سالمند مرتبط است (۱۱). اگرچه ارتباط نزدیک چاقی و افزایش شیوع استئوآرتریت زانو در مطالعات متعددی به ثبت رسیده، لیکن تنها عامل خطر مستقل برای این عارضه، سن است (۸، ۱۲). متأسفانه شیوع این عارضه در کشورمان نیز به‌طور فزاینده‌ای با توجه به سالمند شدن جامعه، رو به افزایش است که هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی بسیاری را بر فرد و جامعه

استئوآرتریت به‌عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات عضلانی اسکلتی، می‌تواند باعث درد، ناتوانی و کاهش سطح کیفیت زندگی فرد مبتلا گردد (۱). در موارد شدید این عارضه، از بین رفتن غضروف مفصلی، استخوان ساب‌کندرال و تمامی بافت‌های درون مفصل سینویال مشاهده می‌گردد (۱، ۲). مواردی از قبیل کاهش فضای مفصلی، ایجاد استخوان‌های اضافه (استئوفیت) و شکل‌گیری کیست ساب‌کندرال در ارزیابی رادیوگرافیک این بیماران به چشم می‌خورد (۳، ۴). استئوآرتریت در میان جمعیت سالمندان دارای شیوع بالایی است، به‌طوری‌که از آن به‌عنوان سومین عامل ایجاد ناتوانی در این گروه سنی یاد می‌شود (۳، ۵ و ۶). استئوآرتریت می‌تواند هر یک از مفاصل بدن را درگیر کند،

\* نویسنده مسئول: وحید مظلوم، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران  
Email: Vahid.Mazloun@yahoo.com

اظهاری توسط بیمار (Subjective) استفاده می‌شود که برای این منظور استفاده از دو پرسشنامه WOMAC و SF-36 برای بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو رایج است (۱۸). باین‌حال، در این مورد که کدام نوع و روش تمرینی بیشترین اثرات مطلوب را برای فرد مبتلا به استئوآرتریت زانو به همراه خواهد داشت، اختلاف نظر وجود دارد؛ بنابراین هدف از مطالعه مروری حاضر، بررسی و ارزیابی مطالعاتی بود که تأثیر مداخلات تمرین درمانی در خشکی را بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو مورد بررسی قرار داده بودند تا از این طریق پروتکلی که بیشترین میزان اثر را بر سطح کیفیت زندگی این بیماران دارد شناخته و معرفی شود.

### مواد و روش‌ها

معیارهای ورود و خروج مطالعات پیشین به شرح ذیل تعریف گردید:

جامعه هدف مطالعه مروری حاضر شامل افراد مبتلا به استئوآرتریت زانو بود که دچار درد، سفتی، اختلال عملکردی و ناتوانی بودند. تحقیقاتی وارد این مطالعه شدند که مداخلات تمرین درمانی و ورزشی را برای بیماران استئوآرتریت زانو در خشکی دنبال نموده بودند؛ بنابراین مواردی که مداخله اعمال شده به صورت ورزش درمانی در آب بود، از روند مطالعه کنار گذاشته شدند. مطالعاتی که آزمودنی‌های آن‌ها سابقه عمل جراحی داشتند یا دچار استئوآرتریت در مفاصل دیگر بدن بودند یا در کنار مداخلات تمرینی از درمان‌های دارویی استفاده کرده بودند، نیز حذف شدند (۲۱).

مداخلات و روش‌های گوناگونی جهت کاهش درد و ناتوانی ناشی از استئوآرتریت زانو وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به ورزش، جراحی جایگزینی کامل مفصل، یوگا، فیزیوتراپی و آب‌درمانی (هیدروتراپی) اشاره نمود (۲۲-۲۴). باین‌حال، هدف محقق در مطالعه حاضر مرور مطالعاتی بود که تأثیر تمرین درمانی در خشکی جهت افزایش قدرت عضله راست رانی (رکتوس فموریس) را مورد بررسی قرار داده بودند. مزیت تمرینات خشکی در این واقعیت نهفته است که بیمار می‌تواند پس از یادگیری کامل تمرینات از سوی فیزیوتراپیست، آن‌ها را در منزل نیز دنبال نماید (۲۵). به همین دلیل پژوهش‌هایی که با مداخله آب‌درمانی همراه بودند از روند مطالعه مروری حاضر حذف شدند. یکی دیگر از معیارهای ورود، مطالعاتی را شامل می‌گردید که حداقل سطح کیفیت زندگی و قدرت عضلانی را

تحمیل می‌کند. از جمله روش‌های درمانی رایج برای این عارضه در کشورمان شامل روش‌های جراحی، دارودرمانی و توان‌بخشی است (۳، ۵). روش تهاجمی جراحی به صورت تعویض کامل مفصل زانو و یا تزریق ژل درون مفصل است که گاهاً بسیار پرهزینه هستند و پذیرش آن برای بیمار دشوار خواهد بود. روش دارودرمانی اگرچه از لحاظ اقتصادی برای این بیماران به صرفه‌تر است، لیکن به دلیل وجود مشکلات گوارشی در این بیماران در اثر سالمندی، مصرف دارو توسط این افراد نیز با عوارض همراه است؛ بنابراین به نظر می‌رسد کم‌هزینه‌ترین درمان ممکن همراه با حداقل عوارض جانبی برای این بیماران، روش غیرتهاجمی و محافظه‌کارانه تمرین درمانی در قالب رویکرد توان‌بخشی باشد. در واقع تمرین درمانی (حرکت‌درمانی) عبارت است از کاربرد روش‌های تمرینی یا ورزشی با اهداف درمانی جهت رفع عوارض ناشی از یک اختلال (۸، ۱۰ و ۱۲).

ماهیت پیش‌رونده بیماری و درد و ناتوانی ناشی از آن، به طور قابل توجهی روی توانایی فرد مبتلا جهت انجام فعالیت‌های روزمره تأثیر می‌گذارد (۱۳). این شرایط باعث کاهش فعالیت و تحرک در بیمار گردیده که متعاقب آن کاهش سطح کیفیت زندگی وی امری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود (۱۴). مطالعات انجام گرفته نشان می‌دهند که تمرین درمانی به‌ویژه تمریناتی که برافزایش قدرت عضله راست رانی تأکید می‌کنند، می‌تواند باعث کاهش درد و اختلالات عملکردی بیمار مبتلا به استئوآرتریت زانو گردد (۱۵-۱۷). اگرچه بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو ممکن است اوایل به دلیل درد، احساس ناراحتی و یا این عقیده که انجام تمرینات باعث بدتر شدن شرایط آن‌ها خواهد شد، از انجام تمرین اجتناب ورزند، اما مطالعات بسیاری وجود دارد که اثربخشی تمرین درمانی در بهبود علائم این بیماران را مورد تأیید قرار می‌دهند (۹، ۱۷، ۱۸ و ۱۹).

پژوهش‌های پیشین مؤید اثرات مطلوب تمرین درمانی بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو است. از جمله این اثرات می‌توان به بهبود سلامت روانی فرد، افزایش قدرت عضلات درگیر در فعالیت‌های روزمره و بهبود یا حفظ یکپارچگی غضروف مفصلی اشاره نمود که تمامی موارد مذکور در نهایت منجر به بهبود سطح کیفیت زندگی بیمار خواهند شد (۱۸، ۲۰). کیفیت زندگی یک فرد به صورت میزان رضایت فرد از زندگی و توانایی وی در انجام فعالیت‌های روزمره تعریف می‌شود. به‌طور معمول جهت ارزیابی این متغیر از روش‌های ارزیابی خود

تعداد ۶ مطالعه یک گروه مقایسه‌ای را باهدف مقایسه مداخله درمانی به‌کاررفته، در نظر گرفتند. گروه مقایسه شامل این موارد بود: آموزش تمرینات معمول آرتروز (۲۷)، تمرین بدون فیدبک (بازخورد) (۳۳)، تمرینات دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری (۳۱)، التراسوند کاذب (۲۸) و گروه کنترل بدون اعمال مداخله (۲۶)، ۲۹ و ۳۵) و آموزش تغذیه مطلوب و مناسب بیماران مبتلا به آرتروز (۳۶). مدت‌زمان اعمال مداخله درمانی در بین گروه‌ها متفاوت بود، به‌طوری‌که کمترین زمان ۳ هفته (۳۳) و بیشترین آن ۱۲ ماه بود (۳۱). تعداد ۴ مطالعه، مداخله خود را در مدت‌زمان بیشتر از ۶ هفته طراحی نمودند (۲۷، ۲۹، ۳۰ و ۳۵) و این زمان برای ۳ مطالعه بیشتر از ۸ هفته بود (۲۶، ۳۲ و ۳۴). همچنین دو مطالعه نیز مدت‌زمان بیشتر از ۱۲ هفته را برای اعمال پروتکل درمانی خود در نظر گرفتند (۲۸، ۳۶).

در مجموع ۲۰ متغیر وابسته در مطالعات بررسی شده وجود داشت. تعداد ۸ مطالعه به بررسی کیفیت زندگی با استفاده از پرسشنامه WOMAC پرداخته بودند (۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱، ۳۳، ۳۴ و ۳۵) و سه مطالعه نیز همین متغیر را از طریق پرسشنامه SF-36 مورد بررسی قرار دادند (۲۷، ۲۸ و ۳۱). در یک مقاله از پرسشنامه KOOS (۳۲) و در مقاله‌ای دیگر از Arthritis Impact Measurement Scales (AIMS) استفاده گردید (۲۶).

از میان مقالاتی که به بررسی قدرت اندام تحتانی بیمار پرداخته بودند، تعداد ۴ واحد اندازه‌گیری متفاوت به‌کاررفته بود و در یک مطالعه واحد اندازه‌گیری ذکر نشده بود (۳۴). دستگاه‌ها و تجهیزات متفاوتی برای این منظور استفاده گردیده است، لیکن دینامومتر متداول‌ترین دستگاه مورد استفاده جهت ارزیابی قدرت اندام تحتانی بود. تعداد شش مطالعه (۲۶، ۲۷، ۲۹، ۳۱، ۳۲ و ۳۵)، این متغیر را در واحد کیلوگرم (Kg)، سه مورد (۳۱-۳۳) در واحد نیوتن متر (NM)، یک مورد (۳۰) در واحد نیوتن (N) و یک مورد هم در واحد نیوتن بر کیلوگرم (۲۸) (N/Kg) گزارش نمودند.

### بحث

هدف محققین در انجام مطالعه مروری حاضر، بررسی اثرات تمرین درمانی در خشکی بر سطح کیفیت زندگی بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو بود. مرور مطالعات انجام‌شده، مؤید اثرات مطلوب فعالیت بدنی و تحرک بر کیفیت زندگی این بیماران بود.

به‌عنوان دو متغیر وابسته پیش و پس از اعمال مداخلات درمانی، مورد ارزیابی قرار گرفته باشند. همچنین تحقیقاتی که فاقد گروه کنترل بودند نیز وارد مطالعه شدند، چراکه تعداد مقالاتی که بررسی کیفیت زندگی را در بیماران استئوآرتریت زانو مورد بررسی قرار داده‌اند محدود بود. همچنین لازم به ذکر است که صرفاً مطالعاتی که با زبان انگلیسی ارائه شده‌اند، در مطالعه حاضر مورد بررسی قرار گرفتند.

واژه‌های کلیدی که برای مرور مطالعات مورداستفاده قرار گرفت عبارت بود از:

۱. Knee Osteoarthritis

۲. Quality of Life

۳. Land-based exercises

۴. Quadriceps Strength

بانک‌های اطلاعاتی که مورداستفاده قرار گرفتند، شامل این موارد بود:

( Medline, PubMed, CINAHL, Medlib, IrMedex, )

(Magiran, Spring link, Scopus, Cochrane, Science Direct

مطالعات تکراری در بانک‌های اطلاعاتی مذکور کنار گذاشته شدند و در مجموع ۱۱۲ مقاله معیارهای ورود را کسب کردند و پس از اعمال معیارهای خروج، تعداد ۱۱ مقاله وارد مطالعه مروری حاضر شدند.

### نتایج

جدول ۱، اطلاعات مربوط به ۱۱ پژوهشی که در نهایت وارد مطالعه شدند را نشان می‌دهد.

دامنه سنی آزمودنی‌های مطالعات جدول زیر، بین ۵/۵ تا ۶۹/۸ متغیر بود که میانگین و انحراف استاندارد مجموع سن (۶۴/۴±۵/۷) بود. تعداد ۱۲۰۰ آزمودنی در یازده مطالعه بررسی شده وجود داشت که از این تعداد ۸۶۸ آزمودنی را زنان و ۳۳۲ نفر از آن‌ها را مردان تشکیل می‌دادند.

در یازده مقاله مطرح شده در جدول زیر، به‌طور کلی سه نوع مداخله متفاوت به‌کاررفته است. تعداد ۸ مقاله مداخله خود را به‌صورت تمرینات مقاومتی پیش‌رونده اندام تحتانی طراحی کردند (۲۶-۳۳)، تعداد ۲ مطالعه به آموزش تمرینات اختصاصی استئوآرتریت زانو به بیماران مبتلا به این عارضه پرداختند (۲۷، ۳۰) و ۲ مقاله هم تمرینات یوگا را به‌عنوان مداخله درمانی خود برگزیدند (۳۴، ۳۵).

## جدول ۱- اطلاعات مقالات بررسی شده

ردیف	نویسندگان و سال انجام پژوهش	جامعه هدف	مداخله	متغیرهای وابسته اندازه‌گیری شده	وضعیت معنی داری
۱	Hopman-Rock M (۲۰۰۰)	میانگین سن: ۶۵/۳ سال زن ۸۷ مرد ۱۸	یک ساعت آموزش و یک ساعت تمرینات مقاومتی پیش‌رونده (به مدت ۶ هفته و ۲ ساعت در هر جلسه)	<ul style="list-style-type: none"> <li>کیفیت زندگی</li> <li>سنجش بصری شدت درد</li> <li>میزان اکستنشن زانوی چپ</li> </ul>	P=۰/۰۳۹ P=۰/۰۲۸ P=۰/۰۴۱
۲	Baker KR (۲۰۰۱)	میانگین سن: ۶۸/۵ سال زن ۳۶ مرد ۱۰	۴ ماه تمرینات مقاومتی پیش‌رونده در منزل در مقابل (با شدت بالا) آموزش تغذیه مناسب جهت جلوگیری از پیشروی عارضه (۱۶ هفته)	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>SF-36*</li> <li>میزان اکستنشن زانو</li> </ul>	درد: P=۰/۰۱۳ عملکرد: P=۰/۰۰۷ درد: P=۰/۰۰۶ عملکرد: P=۰/۰۰۱ P=۰/۰۰۲
۳	Kuptniratsaikul V, et al (۲۰۰۲)***	میانگین سن: ۶۷/۷ سال زن ۳۰۶ مرد ۸۶	تمرینات مقاومتی برای عضله چهار سر رانی در مقابل گروه کنترل (۸ هفته و دو جلسه در هر هفته)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Function*</li> <li>دیامومتر</li> </ul>	P<۰/۰۰۵ P<۰/۰۰۵
۴	Foley A, et al (۲۰۰۳)	میانگین سن: ۶۹/۸ سال زن ۳۷ مرد ۳۰	تمرینات مقاومتی پیش‌رونده (یک ست با ۱۰ تکرار که برای هر تمرین که به سه ست با همین تعداد تکرار پیشرفت داده می‌شد) در مقابل گروه کنترل	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>قدرت عضله چهار سر رانی</li> </ul>	P<۰/۰۰۱ P<۰/۰۰۱
۵	Kolasinski SL, et al (۲۰۰۵)	میانگین سن: ۵۸/۶ سال زن ۷ مرد ۰	Iyengar Yoga (۹۰ دقیقه در هر جلسه، یک جلسه در هفته، در طول ۸ هفته)	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>مدت زمان ۵۰ فوت راه رفتن</li> </ul>	درد: P=۰/۰۰۴ عملکرد: P=۰/۰۰۴ P<۰/۰۰۵
۶	Bennell KL, et al (۲۰۰۵)	میانگین سن: ۶۸/۶ سال زن ۹۴ مرد ۴۶	باندپیچی زانو، ماساژ بافت نرم، منیپولاسیون و تمرینات درجه‌بندی شده در مقابل امواج التراسوند کاذب (۱۲ هفته با ۱۲ هفته دوره پیگیری)	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>SF-36*</li> <li>دینامومتر</li> </ul>	P<۰/۰۰۵ P<۰/۰۰۵ P<۰/۰۰۵
۷	Mikesky AE, et al (۲۰۰۶)	میانگین سن: ۶۹ سال زن ۱۲۸ مرد ۹۳	تمرینات پیش‌رونده اندام تحتانی (۳ بار در هفته، ۸ تا ۱۰ بار تکرار و از هر تمرین ۳ ست در هر جلسه) در مقابل تمرینات دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری (۳ ماه با ۶ ماه دوره پیگیری)	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>SF-36*</li> <li>دینامومتر</li> </ul>	معنادار نبود: درد عملکرد: P=۰/۰۰۴ عملکرد: P=۰/۰۲۵۴ P=۰/۰۰۹
۸	Bukowski EL, et al (۲۰۰۶)	میانگین سن: ۶۳/۸ سال زن ۱۳ مرد ۲	Iyengar Yoga در مقابل تمرینات مقاومتی پیش‌رونده، در مقابل بی‌تمرینی (۶ هفته)	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>قدرت عضله چهار سر رانی</li> </ul>	P<۰/۰۰۵ P<۰/۰۰۵
۹	Yilmaz OO, et al (۲۰۱۰)	میانگین سن: ۵۷/۵ سال زن ۳۵ مرد ۵	تمرین با یا بدون بیوفیدبک (۳ هفته)	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>دینامومتر ایزوکتیک</li> </ul>	درد: P=۰/۰۶۷ عملکرد: P=۰/۰۹۴ P=۰/۰۲۶
۱۰	McQuade KJ (۲۰۱۱)	میانگین سن: ۵۵/۸ سال زن ۱۶ مرد ۵	تمرینات مقاومتی پیش‌رونده برای عضلات اکستنشن و فلکسور زانو (۳ جلسه در هفته به مدت ۸ هفته)	<ul style="list-style-type: none"> <li>KOOS*</li> <li>فلکشن و اکستنشن زانو</li> </ul>	درد: P=۰/۰۰۸ کیفیت زندگی: P=۰/۰۰۱ P=۰/۰۰۲ فعالیت‌های روزمره: P=۰/۰۶۵
۱۱	Coleman S, et al (۲۰۱۲)	میانگین سن: ۶۵ سال زن ۱۰۹ مرد ۳۷	آموزش تمرینات اختصاصی استئوآرتروز زانو در مقابل تمرینات معمول آرتروز	<ul style="list-style-type: none"> <li>WOMAC*</li> <li>SF-36*</li> <li>دینامومتر</li> </ul>	عملکرد: P<۰/۰۰۵ درد: P=۰/۰۳۸۴ عملکرد: P=۰/۰۱۲۲ P<۰/۰۰۵

managed استفاده نمود که شامل توضیحاتی در زمینه‌ی روش انجام آزمون‌ها و محاسبه و ارزیابی متغیرهای وابسته در تحقیقات علمی است. با این اقدام، مقایسه نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده همگنی بیشتری خواهند داشت که باعث بیشتر شدن اعتبار نتیجه حاصل از مقایسه آن‌ها می‌گردد.

هیچ کدام از مطالعات بررسی شده، رویکرد انجام تمرینات در منزل پس از پایان تمرینات در محیط‌های بالینی و آموزش فیزیوتراپیست را مورد توجه قرار نداده‌اند. انجام تمرینات در منزل اثرات مطلوبی برای بیمار مبتلا به استئوآرتریت زانو خواهد داشت، چراکه باعث کاهش درد و ناتوانی، بهبود عملکرد و افزایش سطح کیفیت زندگی می‌شوند. علاوه بر این، صرفه‌جویی در زمان و هزینه نیز از دیگر اثرات مثبت چنین رویکردی به حساب می‌آیند.

### نتیجه‌گیری

محققین نتیجه می‌گیرند که تحرک و تمرین درمانی در خشکی حداقل به مدت ۴ هفته با اثرات مطلوبی جهت کاهش علائم ناشی از استئوآرتریت زانو و بهبود سطح کیفیت زندگی و عملکرد بیماران مبتلا به این عارضه، همراه است. پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده، متغیرهای وابسته و واحد اندازه‌گیری آن‌ها به صورت همگن و یکسان در نظر گرفته و گزارش شوند. هم‌چنین، طراحی تمرین درمانی در منزل (با آموزش تمرینات توسط فیزیوتراپیست و یادگیری کامل و صحیح توسط بیمار) برای بیماران مبتلا، از دیگر پیشنهادها مطرح شده است.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان از جناب آقای سینا رسولی که در جست‌وجوی مقالات به محققین کمک نمودند، کمال سپاس و قدردانی را دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان هیچ گونه تعارض منافی را اعلام نکرده‌اند.

عمده مطالعات بررسی شده نشانگر بهبود سطح کیفیت زندگی و قدرت در طول اعمال مداخله بودند (۲۳، ۲۷، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۴ و ۳۵). چنین نتایجی بیانگر این واقعیت است که اعمال مداخله درمانی با رویکرد حرکت‌درمانی، اثرات مطلوبی را برای بیماران استئوآرتریت زانو به دنبال خواهد داشت. باین حال تعیین مؤثرترین پروتکل توان‌بخشی جهت بهبود کیفیت زندگی و قدرت در این بیماران، دشوار به نظر می‌رسد.

این دشواری در تعیین یک مداخله درمانی جامع و مطلوب که بیشترین اثرات مثبت برای افراد مبتلا به استئوآرتریت زانو به همراه داشته باشد را می‌توان به این مسئله نسبت داد که متغیرهای وابسته متفاوتی در مطالعاتی که ما بررسی نمودیم مورد ارزیابی قرار گرفته بود. اگرچه در بین مقالات مرور شده، کیفیت زندگی و قدرت بیشتر مورد بررسی قرار گرفته‌اند اما به دلیل وجود نتایج متفاوت نمی‌توان مداخله‌ای که بیشترین اثرات مطلوب را به دنبال خواهد داشت، معرفی نمود (۲۳، ۲۷، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۴ و ۳۵). ارزیابی مطالعات نشان می‌دهد که مداخله‌های درمانی که بر سطح فعالیت تمرکز کرده‌اند (مانند تمرینات یوگا و تمرینات مقاومتی پیش‌رونده)، اثرات مثبت بیشتری بر توانایی بیمار جهت انجام کارهای روزمره (و در نتیجه کیفیت زندگی) به همراه خواهند داشت. این اثرات مثبت نشان می‌دهند که اعمال مداخله با تمرکز بر فعالیت‌های روزمره (مانند تمرین بالا رفتن از پله) جهت بهبود شرایط بیمار از اهمیت به سزایی برخوردار است. چنین مداخله‌ای را می‌توان در کنار تمرینات تقویتی یا جدا از آن‌ها انجام داد تا منجر به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد بیمار مبتلا به استئوآرتریت زانو گردد. نتایج مطالعه ما همسو با یافته‌های تحقیقات انجام شده است، به طوری که بی‌حرکی بیمار منجر به تخریب بیشتر غضروف، تشدید علائم ناشی از استئوآرتریت زانو (مانند درد و کاهش دامنه حرکتی) و در نهایت کاهش سطح عملکرد و کیفیت زندگی وی خواهد شد (۳۶-۳۸).

به نظر می‌رسد استفاده از روش‌ها و واحدهای اندازه‌گیری یکسان متغیرهای وابسته در مطالعات آینده می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. برای این منظور، می‌توان از بانک اطلاعاتی APTA-

## References

1. Mazloun V, Rahnama N. The comparison of the effects of therapeutic exercise and pilates training on function and proprioception in patients with knee osteoarthritis. *Rehabil J*. 2014; 15(1): 60-9. [Article In Persian]
2. Mazloun V, Khayambashi K, Rahnama N. Comparing the Effects of therapeutic exercise and hydrotherapy on pain severity and knee range of motion in patients with hemophilia: a randomized controlled trial. *Armaghane-Danesh Yasuj Uni Med Scie J*. 2013; 8(78):430-41. [Article In Persian]
3. Rahnama N, Mazloun V. Effects of strengthening and aerobic exercises on pain severity and function in patients with knee rheumatoid arthritis. *Int J Prev Med*. 2012; 3(7):493-8.
4. Lequesne MG, Maheu E. Clinical and radiological evaluation of hip, knee and hand osteoarthritis. *Aging Clin Exper Res*. 2003; 15(5):380-90.
5. Zhang Y, Jordan JM. Epidemiology of Osteoarthritis. *Clin Geriatr Med*. 2010; 26(3):355-69.
6. Anderson AS, Loeser RF. Why is osteoarthritis an age-related disease? *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2010; 24(1):15-26.
7. Lohmander LS, De Verdier MG, Roloff J, Nilsson PM, Engström G. Incidence of severe knee and hip osteoarthritis in relation to different measures of body mass: a population-based prospective cohort study. *Ann Rheum Dis*. 2009; 68(4):490-6.
8. Lawrence RC, Felson DT, Helmick CG, Arnold LM, Choi H, Deyo RA, et al. Estimates of the prevalence of arthritis and other rheumatic conditions in the united states part II. *Arthritis Rheum*. 2008; 58(1):26-35.
9. Coleman S, Briffa NK, Carroll G, Inderjeeth C, Cook N, McQuade J. Effects of selfmanagement, education and specific exercises, delivered by health professionals, in patients with osteoarthritis of the knee. *BMC Musculoskelet Dis*. 2008; 9(4):1-7.
10. Inje K, Hyun AK, Young-II S, Song YW, Jeong J, Hyun D, et al. The prevalence of knee osteoarthritis in elderly community residents in Korea. *J Korean Med Sci*. 2010; 25(2):293-8.
11. Losina E, Walensky RP, Reichmann WM, Holt HL, Gerlovin H, Solomon DH, et al. Impact of obesity and knee osteoarthritis on morbidity and mortality in older Americans. *Ann Intern Med*. 2011; 154(4):217-26.
12. Cooper C, Snow S, Mc Alindon TE, Kellingray S, Stuart B, Coggon D, et al. Risk factors for the incidence and progression of radiographic knee osteoarthritis. *Arthritis Rheum*. 2000; 43(5):995-1000.
13. Nguyen UDT, Zhang Y, Zhu Y, Niu J, Zhang B, Felson DT. Increasing prevalence of knee pain and symptomatic knee osteoarthritis: Survey and cohort data. *Ann Intern Med*. 2011; 155(11):725-32.
14. Salaffi F, Carotti M, Stancati A, Grassi W. Health-related quality of life in older adults with symptomatic hip and knee osteoarthritis: a comparison with matched healthy controls. *Aging Clin Exper Res*. 2005; 17(4):255-63.
15. Dilek Durmuş D, Alayl G, Cantürk F. Effects of quadriceps electrical stimulation program on clinical parameters in the patients with knee osteoarthritis. *Clin Rheumatol*. 2007; 26(5):674-8.
16. Petterson SC, Barrance P, Buchanan T, Binder-Macleod S, Snyder-Mackler L. Mechanisms underlying quadriceps weakness in knee osteoarthritis. *Med Scie Sports Exer*. 2008; 40(3):422-7.
17. Pisters MF, Veenhof C, van Meeteren NLU, Ostelo RW, De Bakker DH, Schellevis FG, et al. Long-Term effectiveness of exercise therapy in patients with osteoarthritis of the hip or knee: A systematic review. *Arthritis Care Res*. 2007; 57(7):1245-53.
18. Van Baar ME, Dekker J, Oostendorp RA, Bijl D, Voorn TB, Lemmens JA, et al. *J Rheumatol*. 1998; 25(12):2432-9.
19. Mei-Hwa Jan, Lin J, Liao J, Lin YF, Lin DH. Investigation of clinical effects of high- and low-resistance training for patients with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Phys Ther*. 2008; 88(4):427-36.
20. Devos-Comby L, Cronan T, Roesch SC. Do exercise and self-management interventions benefit patients with osteoarthritis of the knee? A metaanalytic review. *J Rheumatol*. 2006; 33(4): 744-56.
21. Wiart L, Kolaski K, Butler C, Vogtle L, Logan LR, Hickman R, et al. Interrater reliability and convergent validity of the american academy for cerebral palsy and developmental medicine methodology for conducting systematic reviews. *Dev Med Child Neuro*. 2012; 54(7):606-11.
22. Jamtvedt G, Thuve Dahm K, Christie A, Moe RH, Haavardsholm E, Holm I, et al. Physical therapy interventions for patients with osteoarthritis of the knee: An overview of systematic reviews. *Phys Ther*. 2008; 88(1):123-36.
23. Kolasinski SL, Garfinkel M, Tsai AG, Matz W, Van Dyke A, Ralph H. Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: A pilot study. *J Alternat Complement Med*. 2005; 11(4):689-93.
24. Hinman RS, Heywood SE, Day AR. Aquatic physical therapy for hip and knee osteoarthritis: Results of a single-blind randomized controlled trial. *Phys Ther*. 2007; 87(1):32-43.
25. Bruce-Brand RA, Walls RJ, Ong JC, Emerson BS, O'Byrne JM, Moyna NM. Effects of home-based resistance training and neuromuscular electrical stimulation in knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Dis*. 2012; 13(1):118.
26. Kuptniratsaikul V, Tosayanonda O, Nilganuwong S, Thamalikitkul V. The efficacy of a muscle exercise program to improve functional performance of the knee



- in patients with osteoarthritis. *J Med Assoc Thai.* 2002; 85(1):33-40.
27. Coleman S, Briffa NK, Carroll G, Inderjeeth C, Cook N, McQuade J. A randomized controlled trial of a self-management education program for osteoarthritis of the knee delivered by health care professionals. *Arthritis Res Ther.* 2012; 14(2): 21.
28. Bennell KL, Hinman RS, Metcalf BR, Buchbinder R, McConnell J, McColl G, et al. Efficacy of physiotherapy management of knee joint osteoarthritis: A randomised, double blind, placebo controlled trial. *Ann Rheum Dis.* 2005; 64(6):906-12.
29. Foley A, Halbert J, Hewitt T, Crotty M. Does hydrotherapy improve strength and physical function in patients with osteoarthritis - A randomised controlled trial comparing a gym based and a hydrotherapy based strengthening programme. *Ann Rheum Dis.* 2003; 62(12):1162-7.
30. Hopman-Rock M, Westhoff MH. The effects of a health educational and exercise program for older adults with osteoarthritis for the hip or knee. *J Rheumatol Publishing.* 2000; 27(8):1947-54.
31. Mikesky AE, Mazzuca SA, Brandt KD, Perkins SM, Damush T, Lane KA. Effects of strength training on the incidence and progression of knee osteoarthritis. *Arthritis Care Res.* 2006; 55(5):690-9.
32. McQuade KJ, De Oliveira AS. Effects of progressive resistance strength training on knee biomech during single leg step-up in persons with mild knee osteoarthritis. *Clin Biomechanics.* 2011; 26(7):741-8.
33. Yilmaz OO, Senocak O, Sahin E, Baydar M, Gulbahar S, Bircan C, et al. Efficacy of EMG-biofeedback in knee osteoarthritis. *Rheumatol Int.* 2010; 30(7):887-92.
34. Bukowski EL, Conway A, Glentz LA, Kurland K, Galantino ML. The effect of iyengar yoga and strengthening exercises for people living with osteoarthritis of the knee: A case series. *Int Q Community Health Edu.* 2006; 26(3):287-305.
35. Baker KR, Nelson ME, Felson DT, Layne JE, Sarno R, Roubenoff R. The efficacy of home based progressive strength training in older adults with knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. *J Rheumatol.* 2001; 28(7):1655-65.
36. Vanwanseele B, Lucchinetti E, Stussi E. The effects of immobilization on the characteristics of articular cartilage: Current concepts and future directions. *Osteoarthr Cartil.* 2002; 10(5):408-19.
37. Enneking WF, Horowitz M. The intra-articular effects of immobilization on the human knee. *J Bone Joint Surg.* 1972; 54(5):973-85.
38. Behrens F, Kraft EL, Oegema TR. Biochemical changes in articular cartilage after joint immobilization by casting or external fixation. *J Orthop Res.* 1989; 7(3):335-43.



## Review Article

## The Effects of Resistance Exercises and Yoga on the Life Quality and the Muscle Strength of Patients with Knee Osteoarthritis: A Systemic Review of the Previous Literatures

Mazloun V<sup>1\*</sup>, Sobhani V<sup>2</sup>

1. Shahid Bahooonar University of Kerman, Kerman, Iran

2. Exercise Physiology Research Center in Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 06 Sep 2015

Accepted: 01 Mar 2016

### Abstract

**Background & Objective:** Knee osteoarthritis (OA) is a common musculoskeletal disorder in elderly population leading to pain, disability, muscle weakness, and decreasing quality of life (QOL). The objective of the present study was to investigate the effects of land-based exercise therapy intervention on QOL and muscle strength in patients with knee OA in previous researches.

**Materials & Methods:** English literature associated with the effects of land-based therapeutic exercise methods were extracted from Medline, PubMed, CINAHL, Medlib, IrMedex, Magiran, Spring link, Scopus, Cochrane, and Science Direct databases since 2000 to 2016. After applying inclusion and exclusion criteria, 11 articles remained to be reviewed.

**Results:** There were 1200 patients (Mean  $\pm$  Standard deviation 64.5 $\pm$ 4.7 years of old) with knee OA in those eleven studies. Generally, two interventions were administrated for such patients including exercise therapy and Yoga. The most common treatment outcome measurements involved Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index (WOMAC), Short Form 36 (SF-36), and strength.

**Conclusion:** Although it was impossible to compare the results of the eleven studies due to inconsistency in outcome measurements and their units to introduce the most effective therapeutic intervention for improvement of QOL in individuals with knee OA, the positive effect of land-based exercise therapy on signs and symptoms of such disorder was confirmed.

**Keywords:** Knee Osteoarthritis, Land-based Exercise Therapy, Quality of Life, Function

\*Corresponding author: Vahid Mazloun, Shahid Bahooonar University of Kerman, Kerman, Iran  
Email: Vahid.Mazloun@yahoo.com