

STRESZCZENIE

WSTEP Stwardnienie rozsiane (sclerosis multiplex, SM) jest zapalno-demielinizacyjną chorobą ośrodkowego układu nerwowego, uwarunkowaną złożonymi mechanizmami neuroimmunologicznymi. Choroba może przebiegać rzutami, z następującymi etapami zaostrzeń i remisji, a także może mieć postać pierwotnie lub wtórnie postępującą. Stwardnienie rozsiane, bez względu na postać, skutkuje narastaniem niepełnosprawności z uwagi na wieloogniskowe objawy neurologiczne. Celem nadrzędnym rehabilitacji chorego na SM jest poprawa siły mięśniowej oraz ogólnej kondycji fizycznej, w tym: skompensowanie zaburzeń koordynacji, utrzymanie pełnego zakresu ruchów czynnych w stawach, normalizacja napięcia mięśniowego, utrzymanie równowagi, zapobieganie zanikom mięśni czy przeciwdziałanie zmęczeniu. Wyniki badań nie pozostawiają wątpliwości, iż rehabilitacja pełni bardzo ważną rolę dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane i powinna mieć charakter interdyscyplinarny. Objawy depresyjne są częstą przypadłością chorych, a będąc istotnym czynnikiem pogarszającym jakość życia zaburzają przebieg leczenia i rehabilitacji. Z uwagi na problemy z motywacją chory nie jest w stanie uczestniczyć w regularnych ćwiczeniach fizycznych, izoluje się od otoczenia i unika aktywności. Stwardnienie rozsiane jest jednym ze schorzeń, w którym z powodzeniem stosuje się krioterapię ogólnoustrojową. Udowodniono, iż krioterapia ogólnoustrojowa jest bezpieczną metodą stymulacji organizmu chorych na SM, a z drugiej strony pojawiły się pierwsze doniesienia o jej korzystnym wpływie na nastrój. Zaobserwowano, między innymi, dobrą ogólną akceptację i tolerancję zimna przez tych chorych oraz zmniejszenie spastyczności mięśni, co ułatwia wykonywanie ćwiczeń.

CEL PRACY Celem pracy jest ocena wpływu krioterapii ogólnoustrojowej (WBCT) na samopoczucie, jakość życia i sprawność fizyczną osób chorych na stwardnienie rozsiane.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ Badaniami objęta została grupa 60 pacjentów, u których zdiagnozowano stwardnienie rozsiane (SM). Pacjenci zostali podzieleni losowo na trzy grupy eksperymentalne: **Grupę 1 (KrioGim)** stanowiło 20 osób uczestniczących w krioterapii ogólnoustrojowej oraz następującej bezpośrednio po wyjściu z kriokomory gimnastyce wzmacniającej siłę mięśni kończyn dolnych z wykorzystaniem sprzętu Thera-Band. **Grupę 2 (Krio)** stanowiło 20 osób, które korzystały z zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej. **Grupę 3 (Gim)** stanowiło 20 osób, u których przeprowadzona została gimnastyka wzmacniająca siłę mięśni kończyn dolnych z wykorzystaniem sprzętu

Thera-Band. Badania przeprowadzono w dwóch punktach czasowych: T1 - przed pierwszym dniem zabiegowym oraz T2 - po 10 dniach terapii, po dwudniowej, weekendowej przerwie w celu uniknięcia chwilowego wpływu zmęczenia po ćwiczeniach fizycznych lub efektu poprawy nastroju obserwowanej tuż po wyjściu z kriokomory. W pracy wykorzystano następujące narzędzia badawcze: Psychologiczny Wskaźnik Dobrego Samopoczucia (Psychological General Well Being Index, PGWBI), Skala HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), Kwestionariusz jakości życia SF-36 (Short Form Health Survey, SF-36), Indeks Mobilności Rivermead oraz przeprowadzono badania izokinetyczne mięśni zginaczy i prostowników stawu kolanowego.

WYNIKI W każdej z grup obserwowano znaczną poprawę samopoczucia, bez względu na rodzaj terapii. W grupie poddanej ćwiczeniom oraz grupie krioterapii ogólnoustrojowej z następującymi ćwiczeniami stwierdzono wystąpienie istotnie statystycznie lepszego samopoczucia. Redukcja poziomu lęku była najbardziej wyraźna w grupie KrioGim, a redukcja nasilenia objawów depresyjnych - w grupie Krio i KrioGim. W sferze psychicznej jakości życia (podskala SF-36) poprawę zaobserwowano jedynie u pacjentów w grupie KrioGim. Dokonując analizy czynnościowej siły mięśniowej, mięśni zginaczy i prostowników stawu kolanowego najlepsze wyniki uzyskano w grupie, w której czynnikiem leczniczym była komponenta ćwiczeń. Analizując wytrzymałość mięśniową mięśni zginaczy i prostowników stawu kolanowego najlepsze rezultaty zaobserwowano w grupie, gdzie czynnikiem leczniczym były wyłącznie ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową kończyn dolnych.

WNIOSKI Krioterapia ogólnoustrojowa, szczególnie w połączeniu z ćwiczeniami, jest skuteczną metodą psychofizycznej rehabilitacji chorych na stwardnienie rozsiane a jej wprowadzenie do standardów rehabilitacji chorych na SM jest uzasadnione.