

## **Сравнение лечебной физкультуры с артроскопической частичной менискэктомией в качестве терапии дегенеративных разрывов менисков у пациентов среднего возраста: рандомизированное контролируемое исследование с двухлетним наблюдением**

Цель: Определить, является ли лечебная физкультура более эффективной, чем артроскопическая частичная менискэктомия в отношении улучшения функции коленного сустава у пациентов среднего возраста с дегенеративными разрывами мениска.

Дизайн исследования: рандомизированное контролируемое исследование превосходства.

Условия проведения: Ортопедические отделения в двух государственных больницах и двух физиотерапевтических клиниках в Норвегии.

Испытуемые: 140 взрослых, средний возраст 49,5 лет (от 35,7 до 59,9) с дегенеративными разрывами мениска, подтвержденными с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ). У 96% не наблюдалось рентгенологических признаков остеоартрита.

Воздействие: группа 1 — исключительно лечебная физкультура под контролем специалиста в течение 12 недель; группа 2 — исключительно артроскопическая частичная менискэктомия.

Основные параметры оценки: Анализ с учетом исходно назначенного лечения разницы между группами в отношении изменений индекса KOOS, изначально определенного как среднего арифметического четырех из пяти значений подшкал KOOS (боль; другие симптомы; функция при занятиях спортом и активном отдыхе; качество жизни, связанное с коленными суставами), от включения до точки 2-летнего наблюдения и изменений силы мышц бедра от включения до точки 3-месячного наблюдения.

Результаты: В отношении индекса KOOS через 2 года не было выявлено клинически значимой разницы между двумя группами (0,9 балла; 95% доверительный интервал от -4,3 до 6,1;  $p = 0,72$ ). Через 3 месяца мышечная сила улучшилась в группе лечебной физкультуры ( $p \leq 0,004$ ). В обеих группах в течение 2 лет не наблюдалось серьезных побочных эффектов. 19% испытуемых, назначенных в группу ЛФК, перешли в группу оперативного вмешательства в течение 2-летнего наблюдения без дополнительных улучшений.

Заключение: наблюдаемая разница в эффекте лечения была незначительной после 2-летнего наблюдения; а выводимая неопределенность исследования была достаточно мала, чтобы исключить клинически значимые различия. ЛФК продемонстрировала положительные эффекты по сравнению с оперативным вмешательством в отношении улучшения силы мышц бедра, как минимум, на коротком промежутке. Необходимо, чтобы наши результаты стимулировали врачей и пациентов среднего возраста с дегенеративными разрывами мениска рассматривать ЛФК под наблюдением в качестве метода лечения.

Kise Nina Jullum, Risberg May Arna, Stensrud Silje, Ranstam Jonas, Engebretsen Lars, Roos Ewa M et al. Exercise therapy versus arthroscopic partial meniscectomy for degenerative meniscal tear in middle aged patients: randomised controlled trial with two year follow-up BMJ 2016; 354 :i3740