


Romatoid artrit rehabilitasyonunda kılavuzlar ne diyor?

Gamze Gülsün PALA

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara,
Türkiye

 0000-0003-4861-3204

Romatoid artrit (RA) rehabilitasyonu ile ilgili yayınlanmış olan birçok kılavuz bulunmaktadır. EULAR 2018 yılında inflamatuvar artritlerde ve osteoartritte ağrı yönetimiyle ilgili, sağlık profesyonellerine yönelik bir kılavuz yayınlamıştır. Bu kılavuzda tedavi programlarında bir veya daha fazla tedavi seçeneği ile oluşturulmuş bireysel ağrı yönetim planlarının kullanılması gerektiği belirtilmiştir. Biyopsikososyal model çerçevesinde, hasta merkezli yaklaşımın benimsenmesi gerektiği vurgulanmıştır. EULAR'ın 2022 yılında tedavisi zor RA rehabilitasyonu ile ilgili yayınladığı kılavuzda da holistik yaklaşımla hazırlanan farmakolojik ve non-farmakolojik tedavi kombinasyonlarının rehabilitasyon programlarında kullanılması gerektiği vurgulanmıştır. 2021 yılında inflamatuvar artritlerde öz-yönetim stratejileriyle ilgili yayınlanan kılavuzda, hasta eğitiminin öz-yönetimin temelini oluşturduğu ve tedavide başlangıç noktası olması gerektiği vurgulanmıştır. EULAR'ın 2015 yılında hasta eğitimi ile ilgili hazırlanmış olduğu kılavuzda da yine hasta eğitiminin standart tedavinin ayrılmaz bir parçası olduğu belirtilmiştir. ACR 2022 yılında RA rehabilitasyonu, egzersiz, diyet ve tamamlayıcı tedavilerle ilgili bir kılavuz yayınlamak programlarda olması gereken egzersiz tipleri hakkında önerilerde bulunmuş; ayrıca standardize öz-yönetim programlarının ve egzersize tutarlı yaklaşımın önemini de vurgulamıştır. NICE 2018 yılında yetişkin RA hastalarının yönetimiyle ilgili bir kılavuz yayınlamak, tedavide ilaç dışı yöntemlere de yer verilmesi gerektiğini belirtmiş ve bu yöntemlere örnek olarak fizyoterapi, ergoterapi, psikolojik destek, diyet ve tamamlayıcı terapileri vermiştir. Bu kılavuzda egzersizin faydalarından bahsedilerek, faydalanılabilecek egzersiz türleri belirtilmiş ve kısa süreli ağrı yönetimi için TENS ve parafin uygulamalarından faydalanılabileceği söylenmiştir. Türkiye Romatizma Araştırma ve Savaş Derneği (TLAR) 2011 yılında RA yönetimiyle ilgili bir kılavuz yayınlamak; hastaya özel farmakolojik ve non-farmakolojik yöntemlerin kombinasyonlarının tedavide kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca hastaların ailelerine de eğitim verilmesi gerektiğini ve hastalara sosyal destek sağlanması gerektiğini vurgulamıştır. Türkiye'nin termal su kaynakları yönünden zengin bir ülke olduğu ve hastaların hastalık aktivitesinin uygun olduğu zamanlarda bu kaynaklardan da faydalanılabileceği yine bu kılavuzda verilen bilgilerdendir. Sonuç olarak kılavuzların ortak önerileri, farmakolojik ve non-farmakolojik tedavinin birlikte yürütülmesi, egzersizin tedavide olması gerektiği, hasta eğitiminin ve psiko-sosyal desteğin çok önemli olduğu ve öz-yönetim stratejilerinin kesinlikle öğretilmesi gerektiğidir.

Anahtar Kelimeler: Romatoid artrit, rehabilitasyon, kılavuz

İletişim/Correspondence

Gamze Gülsün PALA

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi


Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta: fzt.gamzegulsun@gmail.com

What do the guidelines say in rheumatoid arthritis rehabilitation?

Gamze Gulsun PALA

Gazi University Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation,
Ankara, Turkey

 0000-0003-4861-3204

There are many published guidelines on rheumatoid arthritis (RA) rehabilitation. EULAR published a guideline for healthcare professionals on pain management in inflammatory arthritis and osteoarthritis in 2018. In this guideline, it is stated that personalised pain management plans created with one or more treatment options should be used in treatment programs. Within the framework of the biopsychosocial model, it was emphasized that a patient-centered approach should be adopted. In the guideline published by EULAR on the rehabilitation of difficult-to-treat RA in 2022, it was emphasized that pharmacological and non-pharmacological treatment combinations prepared with a holistic approach should be used in rehabilitation programs. In the guideline on self-management strategies in inflammatory arthritis published in 2021, it was emphasized that patient education constitutes the basis of self-management and should be the starting point in treatment. In the guideline prepared by EULAR on patient education in 2015, it was stated that patient education is an integral part of standard treatment. ACR published a guideline on RA rehabilitation, exercise, diet and additional therapies in 2022; made suggestions about the types of exercises that should be in the programs; also emphasized the importance of standardized self-management programs and a consistent approach to exercise. NICE published a guideline on the management of adult RA patients in 2018, stating that non-pharmacological methods should be included in the treatment and gave physiotherapy, occupational therapy, psychological support, diet and complementary therapies as examples of these methods. In this guideline, the benefits of exercise are mentioned, the types of exercise that can be used are specified, and it is said that TENS and paraffin applications can be used for short-term pain management. Turkish League Against Rheumatism (TLAR) published a guideline on RA management in 2011; stated that combinations of patient-specific pharmacological and non-pharmacological methods should be used in treatment. The guideline also emphasized that the families of the patients should be educated and social support should be provided to the patients. It is also among the information given in this guideline that Turkey is a country rich in thermal water resources and patients can benefit from these resources when disease activity is appropriate. As a result, the common recommendations of the guidelines are that pharmacological and non-pharmacological treatment should be carried out together, exercise should be in the treatment, patient education and psycho-social support are very important, and self-management strategies should definitely be taught.

Keywords: Rheumatoid arthritis, rehabilitation, guideline