

Tidlig diagnostik netværket, grp 2: The effect of Low-Load Resistance Training with Blood Flow Restriction for treatment of Chronic Patellar Tendinopathy - A randomized clinical trial

Institution

Institut for Idrætsmedicin, ortopædkirurgisk afdeling og Fysioterapi afdeling, Bispebjerg hospital

Team Danmark PoC

Marlene Søby Vestergaard, fysioterapeut, mail: msve@teamdankmark.dk

Hovedvejleder

Christian Coupe, lektor , ccoupe@gmail.com

Peter Magnusson, Professor, p.magnusson@sund.ku.dk

Projektmedarbejdere, estimeret omfang

Mikkel Jensen, MSc, Fysioterapeut, PhD-stud.

Projektperiode

01.01.2020-31-12-2023

Projekt-resume

Dette studie vil undersøge effekten af en ny innovativ behandling af kronisk sene-overbelastningsskade (tendinopati), hvor patienten udfører styrketræning med lav belastning samtidigt med at blodgennemstrømningen delvist hindres ved afklemning (okklusionstræning) sammenlignet med den nuværende anbefalede behandling: Tung Langsom Styrketræning (TLS). Hvis behandlingen med okklusionstræning viser sig at være effektiv, kan denne nemt implementeres i daglig praksis.

Baggrund

Sene-overbelastningsskader udgør et betydeligt problem hos motionister og eliteatleter, hvor sene-overbelastningsskader er en af de væsentligste årsager til ophør af fysisk aktivitet med øget risiko for livstilssygdomme og nedsat livskvalitet. Den nuværende bedste behandling er TLS. Da ikke alle patienter kan tolerere TLS, kunne okklusionstræning være en mulighed, da behandlingen har vist sig effektiv ved andre knæskader.

Forsøgets formål

Formålet med nærværende studie er derfor at undersøge, om okklusionstræning er en effektiv metode til behandling af kronisk patellar tendinopati. Forskningsprojektet vil bidrage med væsentlig viden om nytten ved okklusionstræning i forhold til TLS til gavn for motionister og eliteatleter.

Forsøgets tilrettelæggelse

36 mænd med kronisk (symptomer i mere end 3 måneder) sene-overbelastning af knæskalsenen inkluderes i studiet og fordeles tilfældigt til enten okklusionstræning eller TLS. Deltagerne skal træne 3 gange om ugen (hvoraf 1 gang er superviseret af en kyndig fysioterapeut på Bispebjerg Hospital) i 12 uger for begge grupper. I løbet af forsøgsperioden gennemføres fem testrunder hhv. lige før start på træningsprogrammet og efter 3, 6, 12 og 52 uger. Hver testrunde indeholder en klinisk vurdering og den primære måling er ændring i smerte ved ét-bens squat på skråt underlag mellem de to grupper efter 12 uger. Sekundære målinger inkluderer (spørgeskema, ultralyd, muskelstyrke og bestemmelse af smertegrænse samt utilsigtede hændelser).