

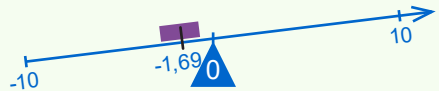

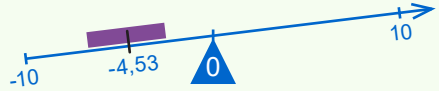

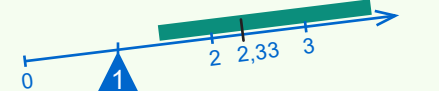

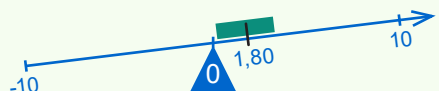

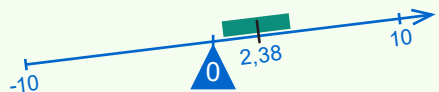

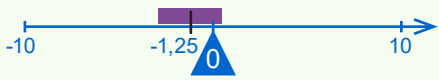

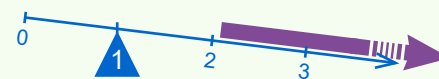


Joga w leczeniu przewlekłego nieswoistego bólu krzyża

<p>P POPULACJA</p> <p>2223 OSÓB</p> <p>7 KRAJÓW</p> <p>21 BADAŃ</p>	<p>I INTERWENCJA</p> <p>joga</p> 	<p>C CO PORÓWNUJEMY</p> <p>standardowa opieka, lista oczekujących</p>
<p>O CO PYTAMY</p>		
<p>1 Stan funkcjonalny specyficzny dla pleców w skali RMDQ 0-24 (MCID=5) (kontynuacja: 3 miesiące)</p> <p>NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞</p>	<p>joga daje poprawę, ale jest ona nieistotna klinicznie, bo nie przekracza progu 5 punktów</p> <p>⊕⊕○○ GRADE low</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>MD -1,69 (-2,73 do -0,65)</p> 
<p>2 Ból wg skali numerycznej 0-100 (MCID=15) (kontynuacja: 3 miesiące)</p> <p>NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞</p>	<p>joga daje poprawę, ale jest ona nieistotna klinicznie, bo nie przekracza progu 15 punktów</p> <p>⊕⊕⊕○ GRADE moderate</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>MD -4,53 (-6,61 do -2,46)</p> 
<p>3 Poprawa kliniczna (kontynuacja: 3 miesiące)</p> <p>POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊</p>	<p>joga może zwiększać szansę poprawy klinicznej.</p> <p>⊕⊕○○ GRADE low</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>RR 2,33 (1,45 do 3,71)</p> 
<p>4 Fizyczna jakość życia: wynik zdrowia fizycznego w skali SF-36 0-100 (kontynuacja: 3 miesiące)</p> <p>POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊</p>	<p>joga prawdopodobnie powoduje poprawę</p> <p>⊕⊕⊕○ GRADE moderate</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>MD 1,80 (0,27 do 3,33)</p> 
<p>5 Psychiczna jakość życia: wynik zdrowia psychicznego w skali SF-36 0-100 (kontynuacja: 3 miesiące)</p> <p>POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊</p>	<p>joga prawdopodobnie powoduje poprawę</p> <p>⊕⊕⊕○ GRADE moderate</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>MD 2,38 (0,60 do 4,17)</p> 
<p>6 Depresja: oceniana za pomocą inwentarza depresji Becka 0-63 (kontynuacja: 3 miesiące)</p> <p>NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞</p>	<p>joga może mieć niewielki wpływ lub nie ma wpływu</p> <p>⊕⊕○○ GRADE low</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>MD -1,25 (-2,90 do 0,46)</p> 
<p>7 Zdarzenia niepożądane (obserwacja: 12 miesięcy)</p> <p>NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞</p>	<p>joga może zwiększać ryzyko</p> <p>⊕⊕○○ GRADE low</p> 	<p>vs standardowa opieka</p> <p>RR 4,76 (2,08 do 10,89)</p> 

WNIOSKI

Joga prawdopodobnie daje niewielką poprawę w zakresie łagodzenia przewlekłego nieswoistego bólu krzyża. Ryzyko negatywnych skutków jest większe w przypadku uprawiania jogi w porównaniu ze standardową opieką. Nic nie wskazuje na to, by joga wiązała się z ryzykiem wystąpienia poważnych działań niepożądanych.