



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**



Mudaravi näidustused luulihaskonna valude korral

kasutamiseks spaa spetsialistidele

Krooniline lateraalne epikondüliit Randomiseeritud, 156 patsienti.	<p>2 nädalane ravi, sh. kodune harjutusprogramm, külma aplikatsioonid ja 15 muda aplikatsiooni või 6 kinesio teipimist. Mudaravi rühma ravitulemus oli võrreldes teipimise rühmaga parem nii valu vähenemise, käe pigistusjõu, liigese funktsiooni, igapäevaste tegevuste ning elukvaliteedi osas ka 4 nädalat ravi lõppemise järgselt.</p> <p><i>Gül S, Yılmaz H, Karaarslan F. Comparison of the effectiveness of peloid therapy and kinesio taping in tennis elbow patients: a single-blind controlled study. Int J Biometeorol 2022; 66 (4): 661–668.</i></p>
Karpaalkanali sündroom Randomiseeritud, 70 patsienti	<p>6 nädalane ravi, sh. öine randmeortoosi kandmine või lisaks 10 muda aplikatsiooni. 1 kuu hiljem oli mudaravi rühmas ravitulemus parem kui ainult ortoosi rühmas valu vähenemise, ENMG alusel keskpärase närvi juhtivuse paranemise, igapäevaste tegevuste sooritamise ja elukvaliteedi osas.</p> <p><i>Ökmen BM, Kasapoğlu Aksoy M, Güneş A, et al. Effectiveness of PELOID therapy in carpal tunnel syndrome: A randomized controlled single blind study. Int J Biometeorol 2017; 61 (8): 1403–10.</i></p>
Labakäe osteoartriit Randomiseeritud, 52 patsienti.	<p>2 nädalane ravikuur, sh. 12 mineraalvee vanni või lisaks 12 muda aplikatsiooni näitas, et 76% mudaravi rühma patsientidest tundsid ka 6 kuud peale ravi lõppu raviefekti püsivust. Valuravimite kasutus vähenes mõlemas rühmas ja oli jälgitav 6 kuud peale ravi lõppemist.</p> <p><i>Benini C, Rubino G, Paolazzi G, et al. Efficacy of mud plus bath therapy as compared to bath therapy in osteoarthritis of hands and knees: a pilot singleblinded randomized controlled trial. Reumatismo 2021; 73 (3): 10.</i></p>
Krooniline alaselja valu Randomiseeritud, 106	<p>3 nädalane ravikuur, sh. harjutused või lisaks 15 muda aplikatsiooni näitas, et mudaravi rühmas oli ravitulemus parem valu vähenemise ja igapäevaste tegevustega</p>

<p>patsienti</p>	<p>toimetulekuga veel ka 1 kuu ravi järgselt.</p> <p><i>Karaarslan F, Yılmaz H, Akkurt HE, et al. Effectiveness of peloid therapy in patients with chronic low back pain: a single-blind controlled study. Int J Biometeorol 2021; 65 (11): 1799–809.</i></p>
<p>Põlveliigese osteoartriit</p> <p>Randomiseeritud, 37 patsienti.</p>	<p>Ravikuur, sh. 12 mineraalveevannivõi lisaks 12 muda aplikatsiooni näitas, et mudaravi saanud uuritavatel oli ravitulemus parem kui ainult mineraalveevanni saanutel ja püsis kauem. 6 kuud peale ravi lõppu tundsid raviefekti püsimist 100% ja 9 kuud peale ravi lõppu 50% mudaravi saanud patsientidest.</p> <p><i>Benini C, Rubino G, Paolazzi G, et al. Efficacy of mud plus bath therapy as compared to bath therapy in osteoarthritis of hands and knees: a pilot singleblinded randomized controlled trial. Reumatismo 2021; 73 (3): 10.</i></p>
<p>Põlveliigese osteoartriit</p> <p>Süsteemiseeritud ülevaateartikkel, sh. 12 artiklit, neist 10 randomiseeritud.</p> <p>Patsientide arv erinevates uuringutes 30-328.</p>	<p>Uuringus 10 - 42 päevased ravikuurid, sh medikamentoosne ravi, topeltpimekatsus üldvann kraaniveega, lühilaine teraapia. BT rühmad: muda aplikatsioonid, muda-mineraalvee vannid; mineraalvee vannid; kompleksne spa teraapia.</p> <p>Balneoteraapia rühmades oli parem ravitulemus (eriti võrreldes jätkuva medikamentoosse raviga) valu vähenemise ja igapäevategevuste toimetuleku osas. Samuti vähenes balneoteraapia rühmas valuravi vajadus.</p> <p>Muda aplikatsioonide rühmas (32 patsienti) paranes ravi tulemus veel ka 4 nädalat peale ravi lõppemist.</p> <p>Sõltuvalt uuringust ja ravi järgse jälgimise perioodi pikkusest püsis parem ravitulemus balneoteraapia rühmas 10-24 nädalat.</p> <p><i>Fraioli A, Mennuni G, Fontana M, et al. Efficacy of Spa Therapy, Mud-Pack Therapy, Balneotherapy, and Mud-Bath Therapy in the Management of Knee Osteoarthritis. A Systematic Review. Biomed Res Int 2018; 2018: 1042576.</i></p>
<p>Plantaarfastsiiit</p> <p>Randomiseeritud, 80 patsienti</p>	<p>Ravikuur, sh. silikoonist kannatugede kandmine, kodune harjutusprogramm või lisaks 10 muda aplikatsiooni näitas, et mudaravi saanutel oli valu vähenemise ning igapäevaste ja sportlike tegevustega toimetuleku osas parem positiivne dünaamika kui ainult kannatugede kasutajatel.</p> <p><i>Karaarslan F, Ordahan B. Efficacy of peloidotherapy in unilateral plantar fasciitis: A pilot study. Turk J Phys Med Rehabil 2021; 67 (4): 473–81.</i></p>

Ravimuda lisamine raviskeemi parandab ravitulemust