

## TÖENDUSMATERJALI KOKKUVÕTE nr 10 Terapeutilised harjutused alaseljavalu ravis

Kliiniline küsimus nr 8: Kas kõik alaseljavaluga patsiendid vajavad terapeutilisi harjutusi või mitte?  
Soovitused nr 21–23.

Töendusmaterjali sünteesis sekretariaadi liige K. Linnaste

Töenduse kvaliteedi hindamine							Sekkumise mõju	Töendatuse aste	Tulemusnäita ja olulisus
Uuringute arv	Uuringu-kavand	Nihke tõenäosus	Mittekoos-kõlalatus	Kaudsus	Ebatäpsus	Muud kaalutlused			
<b>KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (esmane hindamine), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo</b>									
7 <sup>1,a</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>b</sup>	tõsine <sup>c</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 171, võrdlusrühm n = 166. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -2,98 (-6,48 kuni 0,53). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
<b>KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (esmane hindamine), harjutused vs muu konservatiivne ravi</b>									
12 <sup>1,d</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>e</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 704, võrdlusrühm n = 669. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -2,37 (-2,00 kuni -0,74). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
<b>KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (umbes 6. uuringunädalal), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo</b>									
6 <sup>1,f</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>g</sup>	tõsine <sup>h</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 137, võrdlusrühm n = 131. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -3,03 (-6,35 kuni 0,28). Erinevus uuringurühmade vahel ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
<b>KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (umbes 6. uuringunädalal), harjutused vs muu konservatiivne ravi</b>									
11 <sup>1,i</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 568, võrdlusrühm n = 534. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -0,81 (-1,62 kuni -0,00). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
<b>KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (umbes 6. uuringukuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo</b>									
4 <sup>1,j</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>k</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 106, võrdlusrühm n = 110. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -3,84 (-7,06 kuni -0,61). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
<b>KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi</b>									
11 <sup>1,l</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>m</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 608, võrdlusrühm n = 577. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -5,07 (-7,91 kuni -2,23). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE

**KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (-12 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

2 <sup>1.n</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>o</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 63, võrdlusrühm n = 63. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -4,22 (-7,99 kuni -0,4). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊖ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------------	----------	---	------------------	------------

**KROONILINE VALU: funktsioonivõime muutus (-12 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

9 <sup>1.p</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>q</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 520, võrdlusrühm n = 506. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -4,34 (-6,00 kuni -0,69). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊖ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
------------------	---------------------------------------	---------------	---------------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (esmane hindamine), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

8 <sup>1.r</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>s</sup>	tõsine <sup>t</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>bee</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 185, võrdlusrühm n = 185. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -10,20 (-19,09 kuni -1,3). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊖⊖⊖ VÄGA MADAL	KRIITILINE
------------------	---------------------------------------	---------------------	---------------------	---------------	-----------------------	----------	---	--------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (esmane hindamine), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

15 <sup>1.u</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>v</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 680, võrdlusrühm n = 647. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -5,93 (-9,65 kuni -2,21). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊖ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (-6 nädalal), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

6 <sup>1.w</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>x</sup>	tõsine <sup>y</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 137, võrdlusrühm n = 131. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -8,58 (-18,46 kuni 1,29). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊖⊖⊖ VÄGA MADAL	KRIITILINE
------------------	---------------------------------------	---------------------	---------------------	---------------	----------------------	----------	---	--------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (-6 nädalal), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

13 <sup>1.z</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>aa</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 544, võrdlusrühm n = 512. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -4,47 (-7,41 kuni -1,53). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊖ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (-6 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

5 <sup>1.ab</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>ac</sup>	tõsine <sup>ad</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>bee</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 120, võrdlusrühm n = 129. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -12,48 (-22,69 kuni -2,27). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊖⊖⊖ VÄGA MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	----------------------	---------------	-----------------------	----------	--	--------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (-6 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

11 <sup>1.ae</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>af</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 519, võrdlusrühm n = 493. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -6,55 (-11,52 kuni -1,57). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊖ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
--------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	---------------	----------	---	------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (-12 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

2 <sup>1.ag</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>o</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 63, võrdlusrühm n = 63. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -3,93 (-9,89 kuni 2,02). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------------	----------	---	------------------	------------

**KROONILINE VALU: valutugevuse muutus (-12 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

9 <sup>1.ah</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>ai</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>bee</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 467, võrdlusrühm n = 439. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -harjutuste kasuks -7,62 (-14,45 kuni -0,79). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	-----------------------	----------	---	---------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (esmane hindamine), harjutused vs vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.aj</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -3,48 (-9,19 kuni 2,23). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (esmane hindamine), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

3 <sup>1.ak</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 186, võrdlusrühm n = 199. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,18 (-5,99 kuni 5,63). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	CRITICAL
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	---	------------------	----------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 nädalal), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.al</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -3,48 (-6,22 kuni -0,74). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 nädalal), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

2 <sup>1.am</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 156, võrdlusrühm n = 165. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel 1,26 (-1,87 kuni 4,38). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.an</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,86 (-7,26 kuni 5,54). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	---	------------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

3 <sup>1.ap</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 186, võrdlusrühm n = 199. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,08 (-6,90 kuni 4,74). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	---	------------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-12 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.aq</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -8,27 (-13,89 kuni -2,65). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ALAÄGE VALU: funktsioonivõime (-12 kuud) harjutused vs muu konservatiivne ravi**

1 <sup>1.ar</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,38 (-5,81 kuni 3,05). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	---	---------------	------------

**ALAÄGE VALIU: valutugevuse muutus (esmane hindamine), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.at</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -8,00 (-17,25 kuni 1,25). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ALAÄGE VALU: valutugevuse muutus (esmane hindamine), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

4 <sup>1.au</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 200, võrdlusrühm n = 214. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,21 (-4,01 kuni 1,59). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ALAÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 nädalal), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.aw</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -8,00 (-10,93 kuni -5,07). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ALAÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 nädalal), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

3 <sup>1.ax</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 170, võrdlusrühm n = 180. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,69 (-2,78 kuni 1,41). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ALAÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.ay</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -5,00 (-14,16 kuni 4,16). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ALAÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

3 <sup>1.az</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 186, võrdlusrühm n = 199. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,54 (-7,36 kuni 4,27). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ALAAĞE VALU: valutugevuse muutus (-12 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.ba</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>ao</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 129, võrdlusrühm n = 65. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel harjutuste kasuks -8,00 (-14,37 kuni -1,63). Uuringurühmade vaheline erinevus statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ALAAĞE VALU: valutugevuse muutus (-12 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

1 <sup>1.bb</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 89, võrdlusrühm n = 98. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -2,03 (-5,24 kuni 1,18). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (esmane hindamine), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

3 <sup>1.bc</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>bd</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 238, võrdlusrühm n = 253. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel 0,59 (-11,51 kuni 12,69). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	----------------------	----------	---	---------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (esmane hindamine), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

7 <sup>1.bf</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>bg</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 301, võrdlusrühm n = 305. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,31 (-0,72 kuni 0,10). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 nädalal), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

3 <sup>1.bh</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>bd</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 238, võrdlusrühm n = 253. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel 0,59 (-11,51 kuni 12,69). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	----------------------	----------	---	---------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 nädalal), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

7 <sup>1.bi</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>bg</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 301, võrdlusrühm n = 305. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,31 (-0,72 kuni 0,10). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (-6 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

3 <sup>1.bj</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 238, võrdlusrühm n = 253. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,39 (-9,54 kuni 6,76). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	---	------------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (- 6 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

2 <sup>1.bk</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>bl</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 95, võrdlusrühm n = 100. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,32 (-7,79 kuni 7,15). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	----------------------	----------	---	---------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (-12 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.bm</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuring	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 156, võrdlusrühm n = 162. TULEMUS: Keskliste muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,82 (-7,18 kuni 5,54). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	------------------	------------

**ÄGE VALU: valutugevuse muutus (-12 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

2 <sup>1.bn</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>bl</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 95, võrdlusrühm n = 100. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,77 (-6,38 kuni 4,84). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	----------------------	----------	--	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (esmane hindamine), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

3 <sup>1.bo</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>bp</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 238, võrdlusrühm n = 253. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -2,82 (-15,35 kuni 9,71). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	----------------------	----------	--	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (esmane hindamine), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

6 <sup>1.bq</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>br</sup>	tõsine <sup>bs</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 266, võrdlusrühm n = 268. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,34 (-5,50 kuni 2,81). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	----------------------	---------------	---------------	----------	---	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 nädalal), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

3 <sup>1.bt</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	tõsine <sup>bu</sup>	ei ole tõsine	tõsine <sup>be</sup>	puuduvad	Harjutuste rühm n = 238, võrdlusrühm n = 253. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -2,82 (-15,35 kuni 9,71). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	----------------------	---------------	----------------------	----------	--	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 nädalal), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

6 <sup>1.bv</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>br</sup>	tõsine <sup>bw</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 266, võrdlusrühm n = 268. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -1,34 (-5,50 kuni 2,81). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕○○ MADAL	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	----------------------	---------------	---------------	----------	---	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

3 <sup>1.bx</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 236, võrdlusrühm n = 253. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel 2,47 (-0,26 kuni 5,21). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-6 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

2 <sup>1.by</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>bl</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 95, võrdlusrühm n = 100. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,41 (-4,30 kuni 3,49). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-12 kuul), harjutused vs mitte / näiline (ingl sham) / platseebo**

1 <sup>1.bz</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 154, võrdlusrühm n = 162. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel 2,00 (-2,19 kuni 6,19). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕⊕ KÕRGE	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	---------------	------------

**ÄGE VALU: funktsioonivõime muutus (-12 kuul), harjutused vs muu konservatiivne ravi**

2 <sup>1.ca</sup>	randomiseeritud kontrollitud uuringud	tõsine <sup>bl</sup>	ei ole tõsine	ei ole tõsine	ei ole tõsine	puuduvad	Harjutuste rühm n = 95, võrdlusrühm n = 100. TULEMUS: Keskmete muutuste erinevus (ingl mean difference, MD) uuringurühmade vahel -0,51 (-4,13 kuni 3,12). Uuringurühmade vaheline erinevus ei ole statistiliselt oluline.	⊕⊕⊕○ MÕÕDUKAS	KRIITILINE
-------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	---------------	----------	--	------------------	------------

## Selgitused

- a. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 63: Dalichau 2000, Kuukkanen 2000, Preyde 2000, Risch 1993, Soukup 1999, Turner 1990, Zylbergold 1981
- b. Nihke tõenäosus: Dalichau 2000 (n = 63) ebaselge, Kuukkanen 2000 (n = 57) ebaselge, Preyde 2000 (n = 98) suur, Risch 1993 (n = 54) suur, Soukup 1999 (n = 120) väike, Turner 1990 (n = 96) väike, Zylbergold 1981 (n = 28) ebaselge
- c. Heterogeensus I2= 50%, hii-ruut testi p = 0,06
- d. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 64: Bronfort 1996, Deyo 1990, Frost 1995, Frost 2004, Gur 2003, Kankaanpää 1999, Niemisto 2003, Preyde (ex2), Rasmussen-Barr 2003, Torstensen 1998, Turner (ex2), Yelland 2004
- e. Heterogeensus: I2=55%, hii-ruut testi p = 0,01
- f. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 65: Dalichau 2000, Kuukkanen 2000, Preyde 2000, Risch 1993, Turner 1990, Zylbergold 1981
- h. Heterogeensus I2=60%, hii-ruut testi p = 0,03
- i. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 65: Bronfort 1996, Deyo 1990, Frost 1995, Frost 2004, Gur 2003, Kankaanpää 1999, Preyde (ex2), Rasmussen-Barr 2003, Torstensen 1998, Turner (ex2), Yelland 2004
- j. Vt Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 66: Dalichau 2000, Kuukkanen 2000, Preyde 2000, Soukup 1999
- k. Nihke tõenäosus: Dalichau 2000 (n = 63) ebaselge, Kuukkanen 2000 (n = 57) ebaselge, Preyde 2000 (n = 98) suur, Soukup 1999 (n = 120) väike. Kuigi Soukup jt uuring on suure valimi ja väikse nihke tõenäosusega, siis teistel uuringutel kokku sama kaal ja neis nihke tõenäosus kas suur või ebaselge.
- l. Vt Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 66: Bendix'b (ex2), Bronfort 1996, Deyo 1990, Frost 1995, Frost 2004, Kankaanpää 1999, Niemisto 2003, Preyde (ex2), Rasmussen-Barr 2003, Turner (ex2), Yelland 2004
- m. Heterogeensus I2=78%, hii-ruut testi p < 0,00001
- n. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 67: Kuukkanen 2000, Soukup 1999
- o. Suhteliselt väike valim (vaid 2 uuringut, uuritavaid kokku 63 + 63)
- p. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 67: Bendix b (ex2), Frost 1995, Frost 2004, Kankaanpää 1999, Niemisto 2003, Rasmussen-Barr 2003, Torstensen 1998, Turner (ex2), Yelland 2004
- q. Heterogeensus: I2=82%, hii-ruut testi p < 0,00001
- r. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 68: Alexandre 2001, Dalichau 2000, Kuukkanen 2000, Preyde 2000, Risch 1993, Soukup 1999, Turner 1990, Zylbergold 1981
- s. Nihke tõenäosus kõigis suuremates uuringutes suur ning lisaks neljas uuringus ebaselge
- t. Heterogeensus: I2=88%, hii-ruut testi p = < 0,00001
- u. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 68-69: Bendix b (ex2), Bronfort 1996, Deyo 1990, Frost 1995, Gur 2003, Hansen 1993, Hemmila 1997, Kankaanpää 1999, Moseley 2002, Niemisto 2003, Preyde (ex2), Rasmussen-Barr 2003, Torstensen 1998, Turner (ex2), Yelland 2004
- v. Heterogeensus: I2=73%, hii-ruut testi p < 0,00001
- w. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 69: Dalichau 2000, Kuukkanen 2000, Preyde 2000, Risch 1993, Turner 1990, Zylbergold 1981
- x. Nihke tõenäosus suhteliselt sarnase valimi suurusega 6st uuringust: väike 1, ebaselge 3 ning suur 2
- y. Heterogeensus: I2=87%, hii-ruut testi p < 0,00001
- z. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 69-70: Bronfort 1996, Deyo 1990, Frost 1995, Gur 2003, Hansen 1993, Hemmila 1997, Kankaanpää 1999, Moseley 2002, Preyde (ex2), Rasmussen-Barr 2003, Torstensen 1998, Turner (ex2), Yelland 2004
- aa. Heterogeensus: I2=47%, hii-ruut testi p = 0,03
- ab. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 71: Alexandre 2001, Dalichau 2000, Kuukkanen 2000, Preyde 2000, Soukup 1999
- ac. Nihke tõenäosus kaasatud suhteliselt sarnase valimi suurusega 5 uuringus: suur 1, ebaselge 3, väike 1
- ad. Heterogeensus: I2=85%, hii-ruut testi p = 0,00002
- ae. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 süstemaatilises ülevaates lk 71: Bendix b (ex2), Bronfort 1996, Deyo 1990, Hansen 1993, Hemmila 1997, Kankaanpää 1999, Niemisto 2003, Preyde (ex2), Rasmussen-Barr 2003, Turner (ex2), Yelland 2004
- af. Heterogeensus: I2=72%, hii-ruut testi p = 0,00009
- ag. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 72: Kuukkanen 2000, Soukup 1999
- ah. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 72: Bendix b (ex2), Bronfort 1996, Hansen 1993, Kankaanpää 1999, Niemisto 2003, Rasmussen-Barr 2003, Torstensen 1998, Turner (ex2), Yelland 2004
- ai. Heterogeensus: I2=84%, hii-ruut testi p < 0,00001
- aj. Vt uuringut Hayden jt 2011 ülevaates lk 73: Cherkin 1998
- ak. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 73: Moffett 1999, Staal 2004, Storheim 2003
- al. Vt uuringut Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 74: Cherkin 1998
- am. Vt uuringuid Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 74: Moffett 1999, Staal 2004
- an. Vt uuringut Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 75: Cherkin 1998
- ao. Üks uuring, tulemus suhteliselt ebatäpne (laia 95% usaldusvahemikuga)
- ap. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 75: Moffett 1999, Staal 2004, Storheim 2003
- aq. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 76: Cherkin 1998
- ar. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 76: Moffett 1999
- at. Vt uuringut Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 77: Cherkin 1998
- au. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 77: Davies 1979, Moffett 1999, Staal 2004, Storheim 2003
- aw. Vt uuringut Hayden jt 2011 ülevaates lk 78: Cherkin 1998
- ax. Vt uuringute loetelu Hayden jt 2011 ülevaates lk 78: Davies 1979, Moffett 1999, Staal 2004
- ay. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 79: Cherkin 1998
- az. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 79: Moffett 1999, Staal 2004, Storheim 2003
- ba. Vt uuringut Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 80: Cherkin 1998
- bb. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 80: Moffett 1999
- bc. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 81: Chok 1999, Faas 1993, Malmivaara 1995

bd. Heterogeensus: I2=87%, hii-ruut testi p = 0,00050  
be. Tulemus ebatäpne -- 95% usaldusvahemik väga lai, sisaldab nii tulemusnäitaja väärtuse vähenemist kui suuremist näitavaid väärtusi  
bee. Tulemus ebatäpne -- 95% usaldusvahemik väga lai  
bf. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 81: Farrell 1982, Gilbert (ex2), Gilbert 1985, Hides 1996, Seferlis 1998, Underwood 1998, Waterworth 1985  
bg. Nihke tõenäosus 7s uuringus järgmine: Farell 1982 (ebaselge), Gilbert ex2 (ebaselge), Gilbert 1985 (ebaselge), Hides 1996 (ebaselge), Seferlis 1998 (ebaselge), Underwood 1998 (väike), Waterworth 1985 (suur)  
bh. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 82: Chok 1999, Faas 1993, Malmivaara 1995  
bi. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 82: Farrell 1982, Gilbert (ex2), Gilbert 1985, Hides 1996, Seferlis 1998, Underwood 1998, Waterworth 1985  
bj. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 83: Chok 1999, Faas 1993, Malmivaara 1995  
bk. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 83: Seferlis 1998, Underwood 1998  
bl. Nihke tõenäosus 2s uuringus: Seferlis 1998 (n = 120) ebaselge, Underwood 1998 (n = 75) väike  
bm. Vt uuringut Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 84: Faas 1993  
bn. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 84: Seferlis 1998, Underwood 1998  
bo. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 85: Chok 1999, Faas 1993, Malmivaara 1995  
bp. heterogeensus: I2=91%, hii-ruut testi p = 0,00001  
bq. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 85: Farrell 1982, Gilbert (ex2), Gilbert 1985, Hides 1996, Seferlis 1998, Underwood 1998  
br. Nihke tõenäosus 6s uuringus järgmine: väike 2s, kuid nende uuringute valim väiksem kui ülejäänud 4l ebaselge tõenäosusega uuringul  
bs. Heterogeensus: I2=70%, hii-ruut testi p = 0,001  
bt. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 86: Chok 1999, Faas 1993, Malmivaara 1995  
bu. Heterogeensus: I2=91%, hii-ruut testi p = 0,00001  
bv. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 86: Farrell 1982, Gilbert (ex2), Gilbert 1985, Hides 1996, Seferlis 1998, Underwood 1998  
bw. Heterogeensus: I2=70%, hii-ruut testi p = 0,01  
bx. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 87: Chok 1999, Faas 1993, Malmivaara 1995 52  
by. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 87: Seferlis 1998, Underwood 1998  
bz. Vt uuringut Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 88: Faas 1993  
ca. Vt uuringute loetelu Hayden jt süstemaatilise ülevaates lk 88: Seferlis 1998, Underwood 1998

#### Kasutatud kirjandus

1. Hayden J, van Tulder MW, Malmivaara A, Koes BW. Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain (review). 2011/2005.