Вмешательство	Уровень достоверности данных из систематического обзора/метаанализа	Величина эффекта	Позиция пациента	Клинические эксперты	Применение в фокус-группах	Сила клинической рекомендации
Упражнения, направленные на коленный сустав*	Боль: высокий Функция: умеренный	Боль: средний Функция: средний	A	R	Y	Очень высокая
Упражнения, направленные на тазобедренный и коленный суставы†	Боль: очень низкий Функция: низкий	Боль: средний Функция: средний	A	R	Y	Высокая
Ортезы для стопы*	Результат: низкий	Результат: средний	A	R	Y	Высокая
Мануальная терапия нижнего квадранта*	Боль: отсутствует Функция: умеренный	Боль: отсутствует Функция: большой	ND	ND	N	Умеренная
Упражнения для коленного сустава в сочетании с периневральной инъекцией декстрозы†	Боль: умеренный Функция: умеренный	Большой	ND	ND	N	Умеренная

Вмешательство	Уровень достоверности данных из систематического обзора/метаанализа	Величина эффекта	Позиция пациента	Клинические эксперты	Применение в фокус-группах	Сила клинической рекомендации
Переобучение движения/бега	Недостаточно проверено	Отсутствует	A	R	Y	Низкая
Тейпирование	Недостаточно проверено	Отсутствует	A	R	Y	Низкая
Комбинированные вмешательства*‡	Боль: очень низкий Функция: очень низкий	Боль: средний Функция: средний	ND	ND	N	Очень низкая
Сухое иглокалывание + упражнения для тазобедренного и коленного суставов	Умеренный	Отсутствует	ND	ND	N/A	N/A
Комбинированные вмешательства и ортезы для стопы	Очень низкий	Отсутствует	ND	ND	N/A	N/A
Сухое иглокалывание	Очень низкий	Отсутствует	ND	ND	N/A	N/A
Вибротерапия + упражнения для тазобедренного и коленного суставов	Очень низкий	Отсутствует	ND	ND	N/A	N/A

Вмешательство	Уровень достоверности данных из систематического обзора/метаанализа	Величина эффекта	Позиция пациента	Клинические эксперты	Применение в фокус-группах	Сила клинической рекомендации
Инъекция гиалуроновой кислоты и упражнения для тазобедренного и коленного суставов	Очень низкий	Отсутствует	NA	ND	N/A	N/A

Зелёный и красный цвет отражают (соответственно) вмешательства с положительной клинической рекомендацией и вмешательства, неприемлемые вне условий клинического исследования.

*Первичная эффективность.

†Вторичная эффективность.

‡Комбинация упражнений, направленных на тазобедренный и коленный суставы, биологической обратной связи для VMO, растяжки мягких тканей и тейпирования надколенника.

A — поддержано (advocated);

HA — гиалуроновая кислота (hyaluronic acid);

IT — недостаточно проверено метаанализом (inadequately tested by meta-analysis);

N — нет (no);

NA — не поддержано (not advocated);

N/A — не применимо (not applicable);

ND — не описано (not described);

R — рекомендовано (recommended);

SR/MA — систематический обзор с метаанализом (systematic review with meta-analysis);
Y — да (yes).

Источник: Neal BS, Lack SD, Bartholomew C, et al

*Best practice guide for patellofemoral pain based on synthesis of a systematic review, the patient voice and expert clinical reasoning
British Journal of Sports Medicine 2024;58:1486-1495.*