

¹Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice
Trg slobode 1 ♦ 42223 Varaždinske Toplice

²Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju
Referentni centar MZSS RH za spondiloartropatije
Klinička bolnica "Sestre milosrdnice" ♦ Vinogradska 29 ♦ 10000 Zagreb

USPOREDBA UČINKOVITOSTI TERAPIJSKIH VJEŽBI NA SUHOM S VJEŽBAMA U VODI NA STUPANJ BOLI I ONESPOSOBLJENOSTI ZBOG BOLI U BOLESNIKA S KRONIČNOM KRIŽOBOLJOM

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF THERAPEUTIC EXERCISE ON DRY LAND AND EXERCISES IN THE WATER ON THE DEGREE OF PAIN AND DISABILITY DUE TO PAIN IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

Vesna Budišin¹ ♦ Daria Vuger-Kovačić¹ ♦ Dragica Vrabec-Matković¹
Tomislav Nemčić² ♦ Simeon Grazio²

Terapija vježbanjem je široko korištena kao intervencija protiv bolova u bolesnika s kroničnom križoboljom. Cilj ove studije je bio procijeniti učinkovitost vježbi u vodi u odnosu na vježbe na suhom u odraslih bolesnika s kroničnom križoboljom prema jačini boli i stupnju onesposobljenosti zbog boli.

Sedamdeset i dva bolesnika (36 muškaraca dobi 48,42±9,60 godina i 36 žena dobi 48,81±6,44 godina) s kroničnom križoboljom (trajanje duže od 3 mjeseca) koji su provodili fizikalnu terapiju u specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju bili su uključeni u studiju. Trideset i šest bolesnika (polovica od svake skupine) vježbalo je po 3-tjednom standardiziranom programu za vježbe na suhom (u dvorani), dok je drugih 36 bolesnika provodilo vježbe po programu u vodi (u terapijskom bazenu). Obje skupine su nadgledane od strane fizioterapeuta. Svi su bolesnici bili tretirani elektroanalgetskom terapijom (TENS i interferentne struje) kao i ručnom masažom, dok doza čistih analgetika (paracetamol) i nesteroidnih antireumatika nije mijenjana tijekom perioda provođenja istraživanja. Procjena intenziteta boli učinjena je

na 100mm-skoj horizontalnoj vizualno-analognoj skali (VAS), stupanj onesposobljenosti zbog boli primjenom Indeksa onesposobljenosti zbog boli (PDI - Pain Disability Index). Evaluacija je provedena neposredno prije intervencije i nakon intervencije (3 tjedna).

Nije bilo razlika u početnim vrijednostima između dviju skupina. Poboljšanje u svim parametrima bilo je vidljivo na kraju terapije bez obzira na vrstu vježbe. Međutim, nađena je statistički značajno veće smanjenje jačine boli (VAS 50,69 vs. 60,00; p=0,002) i indeksa onesposobljenosti zbog boli (4,42 vs. 4,83; p=0,001) na kraju intervencije primjenom vježbi u vodi u odnosu na vježbe na suhom

U našem uzorku bolesnika s kroničnom križoboljom koji su provodili terapijske vježbe na suhom ili u vodi, uz druge rehabilitacijske tretmane, nađeno je smanjenje jačine boli i smanjenje onesposobljenosti zbog boli u obje skupine, s tim da je učinak bio značajno bolji primjenom vježbi u vodi u odnosu na vježbe na suhom.

Ključne riječi: bol, kronična križobolja, rehabilitacija