

Zavod za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i reumatologiju
OB "Sveti Duh" ♦ Sveti duh 64 ♦ 10000 Zagreb

**UTJECAJ STABILIZACIJSKIH VJEŽBI
NA BOL I OPĆI FUNKCIONALNI
STATUS BOLESNIKA**

**THE EFFECT OF STABILISATION EXERCISES
ON PAIN AND PATIENTS' GENERAL
FUNCTIONAL STATUS**

**Marija Graberski Matasović ♦ Ana Aljinović ♦ Maja Paar Puhovski
Mirka Jakšić ♦ Maja Šafar ♦ Sanda Dubravčić-Šimunjak ♦ Sanja Sarta**

Budući je bol izraženi i perzistirajući simptom u osoba s poremećajem lokomotornog sustava koji ih ometa u aktivnostima svakodnevnog života, zanimalo nas je možemo li programom vježbi utjecati na intenzitet boli kao i na opći funkcionalni status bolesnika.

U istraživanje je slučajnim odabirom uključeno 28 žena i 2 muškarca ($x=72,2$ godine, raspon 57-91). Ispitanici su prije početka kao i na završetku programa vježbi ispunili opći funkcionalni COOP WONCA upitnik (u čijem su dijelu odgovorili i na pitanje o intenzitetu boli). Program stabilizacijskih vježbi bio je organiziran pod vodstvom fizioterapeuta dva puta tjedno tijekom šest tjedana.

Evaluirani su rezultati COOP WONCA upitnika s posebnim osvrtom na komponentu o intenzitetu boli

iz upitnika. Zabilježeno je statistički značajno poboljšanje vrijednosti općeg upitnika, kao i smanjenje intenzitet boli ($p<0,05$). Većina ispitanika (26) izjavila je da se osjeća bolje nakon provedenog programa, a samo 4 ispitanika su se osjećala jednako kao i prije programa stabilizacijskih vježbi.

Prikupljeni podaci ukazuju na pozitivan utjecaj stabilizacijskih vježbi i na opće stanje bolesnika i na smanjenje bolne komponente. Stoga smatramo da bi provođenje prilagođenog programa vježbi bilo koristan i ekonomski isplativ način održavanja zadovoljavajućeg funkcionalnog statusa osoba starije dobi u aktivnostima svakodnevnog života.

Ključne riječi: stabilizacijske vježbe, bol, opći funkcionalni status