

GRUPNA TERAPIJA KOD BOLNIH SINDROMA KRALJEŠNICE

Veliki udio bolesnika koji aktivno i organizirano vježbaju, čine bolesnici s bolovima u kralješnici.

Tijekom 3 tjedna praćeno je ukupno 70 bolesnika sa degenerativnim sindromima kralješnice koji su bili uključeni u grupnu terapiju, s ciljem da se uoči koliko grupna terapija može pridonjeti smanjenju boli i poboljšanju života takova bolesnika.

Većina bolesnika bila je u dobi između 30 i 60 godine života, a u odnosu na zanimanje, bili su to bolesnici koji su bili izloženi tjelesnim opterećenjima (poljoprivrednici, tvornički radnici, domaćice), a manje bolesnici koji su obavljali sjedeće ili stajće poslove. Najveći broj bolesnika činili su oni s bolovima u lumbalnom dijelu kralješnice (tu je kralješnica statički najosjetljivija), manji broj bolesnika činili su oni s bolovima u cervikalnom i torakalnom segmentu.

Pokazalo se da je optimalan broj članova grupe 8-13 bolesnika i da se u takvoj grupi može posebnim instrukcijama za pojedine vježbe pristupiti i individualno bolesnicima ovisno o lokalizaciji simptoma.

Promatrano je koliko tako organizirana grupna terapija može utjecati na bol, promjenu statike kralješnice, na paravertebralnu muskulaturu, pokretljivost kralješnice, te promjenu neuroloških parametara promatranih bolesnika.

Pri tom je uočeno da se u manjoj mjeri može utjecati na promjenu statike i pokretljivosti kralješnice, ali je uočeno da je subjektivan osjećaj boli pri svakodnevnim aktivnostima manji, da su neurološki simptomi manje izraženi, te da se kod većine bolesnika može u većoj mjeri reducirati medikamentozna terapija.

Iz tih razloga grupna terapija zauzima važno mjesto u otklanjanju simptoma kod bolesnika s degenerativnim sindromima kralješnice (S. Pfister, Krankengymnastik 1:12-16, 1993).

Dr Višnja Serdar