

Učinak senzomotoričkih vježbi na bol i funkciju bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom – preliminarni rezultati

Diana BALEN, Simeon GRAZIO, Tomislav NEMČIĆ, Štefanija OPALIN

¹Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju,

KBC Sestre Milosrdnice, Zagreb

Cilj

Obzirom na kompleksnost liječenja bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom (KNK) u kojem središnje mjesto nefarmakološkog liječenja zauzima medicinska gimnastika, te recentno objavljena istraživanja o promjenama središnjeg živčanog sustava u bolesnika s kroničnom boli u smislu centralne senzitivacije, cilj je ovog istraživanja, čiji se početni rezultati ovdje prikazuju, bio utvrditi učinak senzomotoričkih vježbi na bol i funkciju u bolesnika s KNK.

Metode

U istraživanju je sudjelovalo 20 bolesnika s KNK i intenzitetom boli u mirovanju prema vizualnoj analognoj skali (VAS) > 3 (VAS od 0 do 10 cm). Bolesnici su bili nasumice podijeljeni u dvije jednakobrojne grupe. Bolesnici u prvoj grupi provodili su senzomotoričke vježbe, a u drugoj grupi konvencionalne fleksijsko-ekstenzijske vježbe snaženja i opsega pokreta slabinske kralježnice u trajanju od 4 tjedna. Varijable od interesa su bile: jačina boli u mirovanju i u kretanju, globalna bolesnikova i ispitivačeva procjena (na 0-10 VAS), Schoberova mjera, reklinacija i laterofleksije (uporabom fleksibilne centrimetarske vrpce), napetost paravertebralne muskulature (ljestvica od 0 do 3+), te Oswestry upitnik (0-100). Podaci su prikupljeni na početku, nakon 20 terapija i mjesec dana od završetka terapije.

Rezultati

Statistički značajno poboljšanje nađeno je u 8/10 ispitivanih varijabli između 1. i 2. i 1. i 3. mjerenja (osim u jednoj varijabli samo između 1. i 3. mjerenja) u senzomotoričkoj grupi. U konvencionalnoj grupi nađeno je statističko poboljšanje u 6/10 varijabli (u 3 varijable nije bilo statističkog poboljšanje između 1. i 2. mjerenja). Nije bilo statistički značajne razlike između pojedinih varijabli uspoređujući dvije grupe.

Zaključak

U istraživanju je pokazano poboljšanje u većini ispitivanih varijabli u grupi bolesnika koji su provodili senzomotoričke i konvencionalne vježbe. Iako nije nađena statistički značajna razlika između pojedinih varijabli u obje grupe, vjerojatno uvjetovano malim brojem ispitanika, zabilježen je trend boljeg učinka senzomotoričkih vježbi. Istraživanje je potrebno nastaviti i prikupiti podatke za veći broj bolesnika.