

---

# Utjecaj terapijskih vježbi na smanjenje boli i poboljšanje funkcije u osoba s kroničnim lumbalnim bolnim sindromom: pregled literature

---

The impact of therapeutic exercises to reduce pain and improve function in people with chronic low back pain: systematic review

**Sara Brdar, Dinko Pivalica**

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija Sveučilišta u Splitu,  
Zavod za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju s reumatologijom, KBC Split,  
Sveučilišni odjel zdravstvenih studija Sveučilišta u Splitu

## Uvod

Uvod: Lumbalni bolni sindrom definira se kao bol, mišićna napetost ili nelagoda u području tijela između donjeg rebrenog luka i donje glutealne brazde sa širenjem u nogu ili bez njega.. Drugi je najčešći razlog posjete liječniku obiteljske medicine te je drugi po redu uzrok onesposobljenosti uopće.. Terapijske vježbe su jedan od najčešćih oblika liječenja lumbalnog bolnog sindroma.

## Cilj

Cilj rada: Pregled literature zbog utvrđivanja učinkovitosti različitih programa vježbi na smanjenje boli i poboljšanje funkcije kod odraslih osoba koje boluju od kroničnog lumbalnog bolnog sindroma.

## Metode i ispitanici

Metode: Sustavnim pregledom obuhvaćeni su radovi zaključno s 2016 godinom , pretraženi preko PubMed, Google Znalac, Medline i PEDro baza podataka. Uspoređivana je učinkovitost četiri različita intervencijska programa na smanjenje boli i poboljšanje funkcije u osoba s kroničnim lumbalnim bolnim sindromom. Intervencijski program obuhvaćao je vježbe jačanja, istezanja, stabilizacije te McKenzie koncept.

## Rezultati

Rezultati: Pretragom je obuhvaćeno 20 članaka s ukupno 1611 pacijenata u rasponu od 18 do 70 godina, koji su fokusirani na smanjenje boli i poboljšanje funkcije u osoba s kroničnim lumbalnim bolnim sindromom. Vježbe jačanja i istezanja ne pokazuju pozitivne rezultate u smanjenju boli i poboljšanju funkcije. Vježbe stabilizacije u kombinaciji s dorzalnom fleksijom stopala te sa standardnim vježbama jačanja po Reganu i Michellu nameću se kao superioran oblik vježbanja u odnosu na ostale intervencijske metode s kojim su uspoređene. McKenzieov koncept u usporedbi s Williamsovim konceptom te vježbama na lopti pokazuje superioran učinak na smanjenje boli i poboljšanje funkcije u liječenju kroničnog lumbalnog bolnog sindroma.

## Rasprava/zaključak

Zaključak. Stabilizacijske vježbe te McKenziejev koncept pokazali su se kao superioran tretman za smanjenje boli i poboljšanje funkcije u odnosu na ispitivane intervencijske metode u liječenju kroničnog lumbalnog bolnog sindroma.

**Ključne riječi:** Kronični lumbalni bolni sindrom, terapijske vježbe, poboljšanje funkcije, smanjenje boli