
SUPERIORNOST SENZOMOTORIČKIH VJEŽBI U USPOREDBI S KONVENCIONALNIM U BOLESNIKA S KRONIČNOM NESPECIFIČNOM KRIŽOBOLJOM

SUPERIORITY OF SENSOMOTORIC EXERCISES COMPARED TO CONVENTIONAL EXERCISES IN CHRONIC NONSPECIFIC LOW BACK PAIN

**Diana Balen, Tomislav Nemčić, Danijela Klarić,
Štefanija Opalin, Simeon Grazio**

KBC Sestre Milosrdnice, Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju,
Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Referentni centar za spondiloartritis
Vinogradska 29, Zagreb

Uvod

Kronična nespecifična križobolja jedan je od najzahtjevnijih entiteta današnjice u pogledu liječenja i rehabilitacije. Osnovu liječenja bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom čini kineziterapija, no ne postoji usuglašen stav o optimalnoj vrsti medicinskih vježbi. Unatrag nekoliko desetljeća naglašava se da se promjene u bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom ne nalaze samo u lokalnim mišićnokoštanim strukturama, već se u tih bolesnika događaju morfološke i biokemijske promjene u određenim centrima središnjeg živčanog sustava. Na tragu tih spoznaja osmišljen je jedinstveni program senzomotoričkih vježbi koji je uspoređen s konvencionalnim fleksijsko-ekstenzijskim vježbama snaženja mišića u području slabinske kralježnice.

Cilj

Dokazati superiornost senzomotoričkih vježbi u usporedbi s konvencionalnim vježbama snaženja glede intenziteta boli i funkcionalne sposobnosti u bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom.

Metode i ispitanici

U istraživanje je bilo uključeno 88 konsektivnih bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom od kojih ga 8 nije dovršilo. Bolesnici su randomizirani

u 2 grupe od po 40 ispitanika: u jednoj grupi provodene su konvencionalne fleksijsko-ekstenzijske vježbe snaženja mišića, a u drugoj senzomotoričke vježbe. Varijable primarnog ishoda bile su bol u mirovanju i kretanju (mjereno na vizualnoj analognoj skali) te stupanj onesposobljenosti (mjeren Oswestry Disability indeksom) na početku terapije, neposredno nakon i mjesec dana od završetka terapije. Ostali promatrani ishodi bili su globalna bolesnikova i liječnikova procjena bolesti te opseg pokreta slabinske kralježnice.

Rezultati

U grupi ispitanika koja je provodila senzomotoričke vježbe vidljivo je statistički značajnije poboljšanje u varijablama bol u mirovanju i kretanju, globalnoj liječnikovoj i bolesnikovoj procjeni bolesti te ukupnom zbroju bodova Oswestry upitnika, kao i u pojedinim varijablama opsega pokreta u slabinskoj kralježnici u odnosu na iste varijable u ispitanika koji su provodili konvencionalne vježbe odmah nakon provedene terapije i jedan mjesec nakon završene terapije.

Rasprava/zaključak

Senzomotoričke vježbe u bolesnika s nespecifičnom kroničnom križoboljom suprotnije su od konvencionalnih fleksijsko-ekstenzijskih vježbi snaženja odmah nakon tretmana uz prolongirani pozitivan učinak na bol i na funkcionalnu sposobnost.

Ključne riječi: križobolja, vježbe, bol, onesposobljenost