
USPOREDNO ISTRAŽIVANJE KINEZIOTERAPIJSKIH METODA U LIJEČENJU KRONIČNE KRIŽOBOLJE

COMPARATIVE RESEARCH OF KINESIOTHERAPY METHODS IN THE TREATMENT OF CHRONIC LOW BACK PAIN (PILOT PROJECT)

TONI JURIC (tjuric18.tj@gmail.com)

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija

Tonko Vlak (tonkovlak@gmail.com)

Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu

CILJ

Cilj ovog istraživanja je analizirati razinu učinkovitosti triju kinezioterapijskih modela (Brück, Regan, Kaltenborn/Evjenth) u liječenju križobolje. Uspoređivala se učinkovitost Brückovih i Reganovih vježbi koje su se provodile u grupnom tretmanu, te Kaltenborn/Evjenth tehnike koja se provodila individualno.

METODE i materijali

U istraživanju je sudjelovalo 66 ispitanika s dijagnosticiranom kroničnom križoboljom. Od 66 ispitanika 48 ih je bilo ženskog spola, a 18 muškog. Ispitanici su bili podijeljeni u 3 skupine po 22 ispitanika. Dvije skupine su bile kontrolne (Brück, Regan), dok je treća skupina bila pokusna (Kaltenborn/Evjenth). Glavne mjere ishoda su bile vizualno analogna skala boli za ocjenu osobnog doživljaja boli, Roland-Morris upitnik provodio se za osobnu ocjenu funkcije i kvalitete života, dok se gibljivost kralježnice prikazivala laterofleksijom trupa lijevo, laterofleksijom trupa desno, indeksom sagitalne gibljivosti lumbalne kralježnice i antefleksijom trupa.

REZULTAT

Rezultati istraživanja prikazani su tablično, grafički i opisno. Kaltenborn/Evjenth kinezioterapijski model, kod kojeg su ispitanici imali individualan tretman, pokazao se najučinkovitijim po svim mjerama ishoda, dok su grupni tretmani Brückovim i Reganovim vježbama također pokazali napredak, no ni približan individualnom pristupu Kaltenborn/Evjenth modela.

ZAKLJUČAK

Provedenim istraživanjem utvrdio se značajno bolji učinak Kaltenborn/Evjenth kinezioterapijskog modela individualnim pristupom na liječenje križbolje u odnosu na Brückov i Reganov model vježbanja. Saznanjima iz provedenog istraživanja, ali i proučavanjem dostupnih članaka na internetskim bazama podataka, doznajemo da kinezioterapija ima gotovo uvijek pozitivan učinak na pacijente s križboljom te je često i prvi izbor u liječenju iste. Osim samog kinezioterapijskog programa liječenja, važnu ulogu u uspješnosti terapije ima pravilno doziranje vježbi i edukacija pacijenta.