KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Neven Gladović

**UČINKOVITOST MANUALNE TERAPIJE YUMEIHO TEHNIKOM I VJEŽBI NA OPORAVAK BOLESNIKA S KRONIČNOM NESPECIFIČNOM KRIŽOBOLJOM**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2019.

**Sažetak**

**Uvod**:Kronična križobolja je vodeći uzrok globalne onesposobljenosti stanovništva u svijetu i uzrokuje opadanje kvalitete života te stalni porast troškova zdravstvene skrbi. Postoje različite vrste manualnih terapija koje se koriste u rješavanju kronične križobolje, a recentnija istraživanja pokazuju da rehabilitacijski model u kojem se primjenjuju manualna terapija i vježbe daje značajno bolje rezultate od njihove pojedinačne primjene. Pregledom dosadašnjih istraživanja nije pronađena niti jedna studija utjecaja manualne terapije yumeiho tehnikom i vježbanja na kroničnu križobolju. Shodno tome, cilj ovog istraživanja je bio analizirati utjecaj rehabilitacijskog programa, koji uključuje manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbe, na rješavanje kronične križobolje te usporedba toga programa s fizikalnom terapijom.

**Metode:** U istraživanju je sudjelovalo 50 ispitanika u dobi od 40 do 60 godina (AS=51,60; SD= ± 5,73**)**, koji su metodom slučajnog odabira podijeljeni u dvije grupe s jednakim brojem članova. Ispitanici u grupi 1 (n=25) provodili su manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbanje, dok su ispitanici grupe 2 (n=25) provodili tretman fizikalne terapije koji se sastojao od primjene elektroterapije i terapijskog ultrazvuka uz vježbe za jačanje trbušne muskulature i istezanja lumbalnog dijela leđa. Istraživanje se sastojalo od inicijalnog i finalnog testiranja boli u lumbalnom dijelu kralježnice pri kretanju (VAS), kvalitete života fizičkog i psihičkog zdravlja (SF-36), funkcionalnosti pokreta u svakodnevici (ODI INDEKS), razini depresije (BECK), pokretljivosti kralježnice (PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU), statičkoj ravnoteži (MIRNO STAJANJE NA JEDNOJ NOZI) i neuropatske boli (LANNS). Između inicijalnog i finalnog testiranja proveden je terapijski postupak u trajanju od tri tjedna (ukupno 15 tretmana). Osim finalnog mjerenja koje je provedeno neposredno po završetku terapije, ponovljeno mjerenje boli, kvalitete života i funkcionalnosti pokreta u svakodnevici provodilo se i mjesec, dva i tri nakon provedbe rehabilitacijskih programa.

**Rezultati:** U rehabilitacijskom protokolu koji je uključivao manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbe, zabilježena su statistički značajna poboljšanja kod ispitanika između inicijalnog i finalnog stanja u svim praćenim dimenzijama osim u dimenziji ravnoteže, dok je kod ispitanika koji su provodili fizikalnu terapiju zabilježeno statistički značajno poboljšanje u smanjenju boli, poboljšanju fizičkog zdravlja, pokretljivosti kralježnice, depresije i funkcionalnosti pokreta u svakodnevici**.** Glavni nalaz ovog istraživanja ukazuje da su neposredno nakon provedbe rehabilitacijskog protokola ostvarena značajna poboljšanja u svim praćenim varijablama (VAS, ODI, SF-36, PRETKLON, BECK, LANNS) osim u dimenziji ravnoteže, i to u korist grupe koja je provodila manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbe.

Nakon 30, 60, i 90 dana praćenja postignutih efekata rehabilitacijskih protokola, zabilježeno je značajno povećanje kvalitete života u fizičkom zdravlju i funkcionalnosti pokreta u svakodnevici, također u korist grupe koja je provodila manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbe. Potrebno je naglasiti da su utvrđene i značajne razlike između dva rehabilitacijska protokola u smanjenju boli i psihičkog zdravlja nakon 30 i 60 dana, međutim ne i nakon 90 dana.

**Zaključak:** Zaključno, rezultati upućuju da je rehabilitacijski protokol koji uključuje manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbe, učinkovitija metoda u odnosu na standardnu fizikalnu terapiju, u liječenju pacijenata koji pate od kronične križobolje. S obzirom na globalni nedostatak istraživanja o učincima manualne terapije yumeiho tehnikom, rezultati ovoga istraživanja doprinose boljem razumijevanju tehnike koja, iako se koristi u praksi, nije dovoljno istražena. Ovo istraživanje pomaže boljem razumijevanju učinkovitosti terapijskog programa koji uključuje manualnu terapiju yumeiho tehnikom i vježbe u odnosu na standardnu fizikalnu terapiju bez yumeiho tehnike, u tretmanu brojnih dimenzija koje opisuju ukupno zdravlje osoba s križoboljom. Potrebna su daljnja istraživanja za dobivanje jasnije slike u smjeru uspoređivanja korištenog rehabilitacijskog modela s ostalim metodama te dužeg praćenja u post rehabilitacijskom periodu.

**Kjučne riječi:** rehabilitacijski program, kralježnica, pokret, kvaliteta života