

DIANA BALEN

**USPOREDBA UČINAKA SPECIFIČNOGA I KONVENCIONALNOGA
TERAPIJSKOGA PROGRAMA VJEŽBANJA NA BOL I ONESPOSOBLJENOST U
BOLESNIKA S KRONIČNOM NESPECIFIČNOM KRIŽOBOLJOM**

SAŽETAK DOKTORSKOG RADA

Kronična nespecifična križobolja jedna je od najzahtjevnijih javnozdravstvenih tegoba današnjice u pogledu liječenja. Osnovu liječenja bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom čini kineziterapija. Uočeno je da se promjene u tih bolesnika ne nalaze samo u lokalnim mišićnokoštanim strukturama slabinske kralježnice, nego i u određenim centrima središnjeg živčanog sustava. Stoga, vježbe koje bi imale izraženiji utjecaj na središnji živčani sustav, kao što su senzomotoričke vježbe, vježbe propriocepcije i posturalnoga balansa, mogu imati bolji učinak nego konvencionalne vježbe u bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom.

Cilj ovog istraživanja je usporediti učinke na bol i funkcionalnu onesposobljenost posebno osmišljenoga specifičnog terapijskog programa vježbanja, koji uključuje senzomotoričke vježbe, vježbe propriocepcije i posturalnoga balansa s konvencionalnim terapijskim programom vježbanja u bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom.

U istraživanje je bilo uključeno 88 bolesnika oba spola u dobi od 25 do 70 godina od kojih je tijekom provođenja ispitivanja njih 8 odustalo. Bolesnici su bili randomizirano podijeljeni u 2 grupe. U jednoj grupi 40 ispitanika provodilo konvencionalne fleksijsko ekstenzijske vježbe snaženja mišića u području slabinske kralježnice, a u drugoj je 40 ispitanika provodilo specifičan terapijski program vježbanja u trajanju od jedan mjesec. Varijable primarnog ishoda bile su bol u mirovanju i pri pokretu, mjerene na vizualnoj analognoj skali, te stupanj onesposobljenosti mjeren Oswestry Disability Indeksom.

U grupi ispitanika koja je provodila specifičan program terapijskog vježbanja nađeno je –statistički značajno poboljšanje u varijablama primarnog ishoda u odnosu na one u ispitanika koji su provodili konvencionalne terapijske vježbe.

U bolesnika s kroničnom nespecifičnom križoboljom specifičan terapijski program vježbanja superiorniji je od konvencionalnog terapijskog programa vježbanja odmah nakon tretmana, uz prolongirani pozitivan učinak na bol u mirovanju i kretanju te funkcionalnu osposobljenost.

Ključne riječi: križobolja, kronična bol, vježbe