

Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Anita Čavka

UTJECAJ CILJANOG KINEZITERAPIJSKOG PROGRAMA NA KRONIČNU NESPECIFIČNU LUMBALNU BOL U OSOBA SJEDILAČKIH ZANIMANJA

DOKTORSKI RAD

Mentor : prof. dr. sc. Iris Zavoreo

Zagreb, 2026.

SAŽETAK:

Učestalost boli u kralježnici izaziva veliki interes u mnogim granama medicine, kao što je ortopedija, neurologija, reumatologija i u području rehabilitacije što je uvelike uzrok i moderan način življenja koji je lišio ljudsko tijelo prirodnom potrebom za kretanjem. Unatoč stalnim razvojem kirurgije i njenih tehnika, veliku ulogu imaju tjelesno vježbanje i poboljšanje tretmana, koje treba promicati kao i korištenje kineziterapeutskih vježbi. Smanjena tjelesna aktivnost uz sjedilački način života dovode do opterećenja u lokomotornom sustavu, vrsta posla kao i neznanje o ergonomiji dovode do sve učestalije pojave križobolje. Bolni sindrom kralježnice se najčešće javlja kod osoba u ekonomsko produktivnoj i post-produktivnoj dobi. Znanstvena istraživanja su dokazala kako nedostatak znanja o pravilnom korištenju mišića kralježnice predisponira pojedince za bol u donjem dijelu leđa. Nedavna istraživanja naglašavaju važnost jačanja torakolumbalnog pojasa kao prirodnog pojasa same kralježnice.

Cilj ovoga rada je utvrditi utjecaj specifičnog kineziterapijskog programa provedenog u radnom okruženju, na razinu boli, onesposobljenost u svakodnevnom životu, zdravstveni status i kvalitetu života vezanu za zdravlje te na ukupno vrijeme provedeno na bolovanju, kod osoba sa kroničnom nespecifičnom lumbalnom boli koje imaju sjedilačkih zanimanja.

U okviru ovog istraživanja će se provoditi kineziterapija na radnome mjestu koja će uzeti u obzir specifična radna opterećenja sjedilačkih zanimanja. Učinci provedene kineziterapije će se provjeriti u domenama boli, onesposobljenosti u svakodnevnom životu, zdravstvenom statusu i kvaliteti života vezanu za zdravlje te na ukupno vrijeme provedeno na bolovanju.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem pripomoći će boljem razumijevanju adaptacije lumbalnog dijela kralježnice na specifičan kineziterapijski postupak kod osoba sa kroničnom nespecifičnom lumbalnom boli.

Ključne riječi: lumbalna bol, kineziterapija, sjedilačko zanimanje