

A derékfájás megelőzését és kezelését célzó adekvát funkcionális tréningprogram kidolgozása az ülő életmódot folytatók speciális igényeinek figyelembevételével

Témavezető: Dr. Veres-Balajti Ilona

Intézet: Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Kar, Fizioterápiás Tanszék

Kutatásunk célja egy olyan komplex intervenciók stratégia kidolgozása, mely hatékonyan adaptálható nagy létszámú, ülő munkát végző alkalmazottakat foglalkoztató vállalatok speciális körülményeire és igényeire. A stratégia kidolgozásának szerves része a problémakörre specifikus vizsgálati módszertan összeállítása, a fizikális és műszeres vizsgálatok, valamint releváns kérdőívek kiválasztása.

Vizsgálatainkat a National Instruments Hungary Kft. debreceni telephelyén végeztük 2016. 07. 07–2017. 01. 31. közötti időszakban. Az állapotfelmérésen 186 fő vett rész önkéntesen. A pilot mozgásprogramokra beválogatási kritérium volt a korábban vagy jelenleg fennálló derékfájás, önkéntes részvétel az egészségfejlesztő program állapotfelmérésén és a 20 és 40 év közötti életkor. Az állapotfelmérést követően az alábbi három mozgásprogramot kínáltuk a vizsgálatban résztvevők számára, maximuman 20–20 fő részére, tíz héten át heti két alkalommal, egy órás időtartamban: Stretching és trigger-masszázs program; Irodai tornaprogram; Funkcionális gerinctorna program.

A gerinc mobilitását és funkcionális állapotát az Idiag Spinal Mouse gerincvizsgáló berendezéssel mértük fel. Fizioterápiás vizsgálati módszerek közül a Delmas-indexet, fal–occiput távolságot, Schober-tesztet és a lateralflexió mérését alkalmaztuk. A mozgató szervrendszer funkcionális állapotát az FMS vizsgálómódszerrel határoztuk meg. Az egészségfejlesztési program állapotfelmérése során az Oswestry Disability Questionnaire és a Quebec Back Pain Disability Scale derékfájás-specifikus kérdőíveket használtuk. A mérési eredmények rendszerezését és statisztikai elemzését a MS Excel programmal végeztük.

Funkcionális gerinctorna: Az Idiag Spinal Mouse-al végzett vizsgálat (14 fő; 7 férfi, 7 nő; átlagéletkoruk $34 \pm 6,4$ év) eredményei alapján javuló funkcionális állapotot az L3/L4-es, valamint az L5/S1-es szegmentumokban értünk el. A mozgás irányok tekintetében szignifikáns javulást értünk el a frontális síkban, ülő helyzetben mért balra és jobbra lateralflexióban. A balra lateralflexió átlaga $20,03^\circ \pm 5,89^\circ$ -ról a tornaprogramot követően $24,36^\circ \pm 6,55^\circ$ -ra változott ($p=0,050$), a jobbra lateralflexió $16,99^\circ \pm 7,35^\circ$ -ről $25,81^\circ \pm 6,13^\circ$ -ra változott ($p<0,001$).

Stretching és trigger-masszázs program: Az FMS tesztek (15 fő; 7 nő, 8 férfi; átlagéletkoruk $33,6 \pm 5,98$ év) eredményei alapján a három kategória változóban jelentős változásokat sikerült detektálni. A mély guggolás teszt esetében az intervenció előtti eloszlás 1 pont – 6,7%; 2 pont – 53,3%; 3 pont – 40,0%-ról a mozgásprogram után 1 pont – 6,7%; 2 pont – 26,7%; 3 pont – 66,7%-ra változott. A nyújtott lábemelést teszt esetében az intervenció előtti eloszlás 1 pont – 26,7%; 2 pont – 53,3%; 3 pont – 20,0%-ról a mozgásprogram után 1 pont – 6,7%; 2 pont – 26,7%; 3 pont – 66,7%-ra változott. Az Irodai Tornaprogram hatásait az alacsony részvételi arány miatt nem tudtuk statisztikai módszerrel vizsgálni.

Az eredmények tükrében és a vizsgálati tapasztalatok alapján kiválasztottuk protokollunkból azokat a legfontosabb vizsgálati módszereket, melyek a további, nagy elemszámon végzett vizsgálatok során jól reprezentálhatják a bekövetkezett változásokat.