

Нашият опит при лечение на болки в гърба с Fit-ball гимнастика

Незабравка Генчева

Our Experience in Treatment of Back Pain with Fit-Ball Exercises: The purpose of the study was to determine whether the exercises with a large ball, included in the Fit-ball gymnastics program alleviate back-pain and stress. 18 women having back pain of various origins took part in the study. After the period of the 6 months course of treatment all parameters-object of study had truly changed. The exercises with a large ball are a good choice for middle aged women in the treatment of back pains and reduction of the mental stress.

Key words: Back pain, Fit-ball gymnastic

ВЪВЕДЕНИЕ

Болката в гърба (back pain) може да е незначителен проблем, ако отшуми за ден-два, но е в състояние и да създаде сериозен дискомфорт, често е причина за отсъствие от работа и като последица да се стигне до инвалидност. Причини за възникване на симптома са: травма на гръбначния стълб, неправилно вдигане на тежести, неправилна стойка по време на работа с натоварване на определени мускулни групи, при хора работещи продължително в принудителна поза, ангажираща шийната или поясната област на гръбнака или обратно - обездвижването, седенето на едно място в определена поза за дълго време [2,4]. Бременността и наднорменото тегло също причиняват и влошават болките в гърба. Напоследък стресът се счита за един от основните фактори предизвикващи неприятните болеви усещания [7]. Рядко причината може да бъде заболяване, което няма пряко отношение към гърба, например инфекция на пикочния тракт.

Не съществува идеална физическа активност, която да предпазва от болки в гърба, но има различни подходящи упражнения, които могат да подобрят в значителна степен здравословното състояние на страдащите [7]. Упражненията с голяма терапевтична топка (Fit-ball) могат да се окажат подходяща двигателна алтернатива на специалните кинезитерапевтични комплекси[1]. Меките пружиниращи движения на топката и нежните вибрации на оказват обезболяващ ефект, стимулират перисталтиката на червата, функциите на жлъчния мехур и черния дроб, стомаха и др. орган [3,4,5]. Колебанията, предизвикани от топката, се предават по гръбначния стълб, от там по възходящите нервни пътища до главния мозък като предизвиква положително психо - емоционално въздействие и биха могли да намалят общото напрежение[4].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящето проучване бе да се установи дали упражненията с голяма топка, включени в програмата по фит-бол гимнастика намаляват болките в гърба и стреса.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В проучването участваха 18 жени на възраст от 38 до 53 год.с хронични болки в гърба от различен произход (дископатия, остеохондроза, цервикoarтроза, фибромиалгия, гръбначни изкривявания, остеопения и др.).Нямаше пациентки с доказана дискова херния. Професиите на повечето пациентки бяха свързана със седяща работа и принудителна поза и натоварване на едни и същи мускулни групи. Степента на болка определихме чрез Margo McCaffery et all. (1999) тест. Поради факта, че в съвременното общество стресът е един от основните фактори, предизвикващи болки в гърба, и имайки предвид типа на професионалната

ангажираност на пациентките, решихме да приложим въпросник за оценка нивото на безпокойство чрез Life Stress Questionnaire of California Back School(1999).

Методика на гимнастиката с голяма терапевтична топка

Голяма част от жените (60%) не бяха практикували никога спорт или друга физическа активност и водеха заседнал начин на живот.

Програмата включваше упражнения от различни изходни позиции за: коригиране на позата, засилване на гръбната и коремна мускулатура, подобряване на равновесието и координацията на движенията, стречинг и обща релаксация. В началото на лечебния курс се определи дозировката на упражненията, за избягване на нежелана умора. Упражненията се изпълняваха със съпровод на любима музика срещу огледало, за да се подобри усета за собственото тяло и автоконтрола за правилна поза и движения. Всеки комплекс започваше с упражнения от седеж върху топката за динамична корекция на позата и стойката на жените(фиг. 1).

Препоръчвахме на жените да изпълняват сутрин рано няколко избрани упражнения, свързани с разтягане на мускулите на гърба и крайниците.(фиг.2) През деня жените изпълняваха на всеки 2 часа същите упражнения върху топка на работното си място. Освен това всички пациентки използваша големите терапевтични топки като алтернатива на столовете за около 1-2 часа през деня в офиса или в къщи. Динамичният седеж върху топката осигурява свобода на движенията, улеснява дишането и функциите на вътрешните органи; добра подвижност на таза, не натоварва интервертебралните дискове, изисква добра равновесна устойчивост [6].

Лечението с упражнения с големи терапевтични топки се провеждаше минимум 3-4 пъти седмично с продължителност на лечебния курс от 6 месеца. Жените не приемаха медикаменти, както и не провеждаха друг вид кинезитерапия.



фиг.1 Седеж, коригиране на позата и стойката

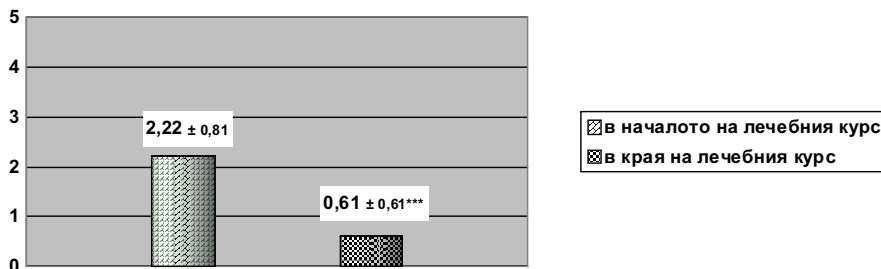


фиг. 2 Позиции на релаксация

Резултати и дискусия

В началото на програмата пациентките имаха висока степен на болка според теста на Margo McCaffery et al. (1999) и ниво на стрес (Life Stress Questionnaire of California Back School). След 6 месечния курс на лечение достоверно се промениха двата изследвани параметри. Упражненията с голяма топка са подходящ избор за двигателна активност при жени на средна възраст, за лечение на болките в гърба и намаляване на психическия стрес, защото показаха статистически достоверно намаляване степента на болка в гърба. (фиг.3)

В началото на лечебния курс 8 жени са имали степен 2; а 6 жени са били със степен 3, останалите 4 изследвани жени са имали слаба болка. След 6 месечния курс на лечение с прорамата на фит-бол гимнастиката, при 10 жени болката напълно е отшумяла, а само при една жена е останала със степен 2.



Фиг. 3 Оценка на болката в началото и края на курса на лечение (Margo McCaffery)

Степени на болката според Margo McCaffery тест:

0 е липса на болка

1- слаба болка

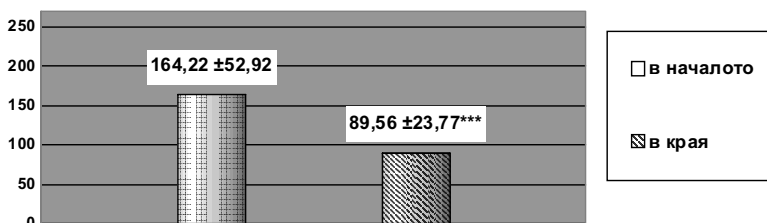
2- средна болка

3- силна болка

4- много силна

5- непоносима.

Оценката на стреса според Life Stress Questionnaire (California Back School), включващ въпроси свързани с битовото и трудово ежедневие на човека, показва близки до нормата в края на курса на лечение със специализираната гимнастика с голяма терапевтична топка. Стойностите се движат както следва: преди започване на програмата по фит.бол пациентките са имали средно 164,22 точки от въпросника, а в края на изследването - 89,56 т. ($p < 0,001$), което изразява леко ниво на безпокойство(фиг.5)



Фиг.4 Оценка на стреса

При изследване на нивото на стреса според Life Stress Questionnaire of California Back School всеки показател се оценява от 1 до 10, както следва:

- оценка от 0 до 2 отразява леко ниво на безпокойство; оценка от 3 до 6 отразява средно ниво на безпокойство; оценка от 7 до 10 отразява силно ниво на безпокойство
- Силно безпокойство – от 168 т.до 280 т.
- Средно ниво на безпокойство от 56 т.до 168 т.
- Леко ниво на безпокойство до 56 т.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното изследване е пилотно, поради което не можем да направим категорични изводи, но получените данни показват, че хроничната мускулоскелетна болка до голяма степен е свързана с начина на живот и стрес, на който е подложен човекът от съвременното общество. Търсенето на различни начини и средства за борба с хроничната болка в гърба оправдава включването на програмата по Fit-ball, защото тя е забавна, лесно приложима и приспособима за всички възрасти. Специално подобрите упражнения и пози, както и седежът върху голямата терапевтична топка, могат да подобрят физическото и психическото здраве на практикуващите ги.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Генчева Н. Fit-ball и кинезитерапия, Болит Инс, София, 2003
- [2] Toso B. Back School, Neck School, Bone School Edi Ermes; Milano, 2003
- [3] Carrier B. The Swiss Ball; Springer, 1997
- [4] Ceron.E., Esercizi con l'impegno dalla palla nel trattamento delle algie vertebrali, Il fisioterapista ; 4/1998;43-49
- [5] Margo McCaffery, RN, MS, FAAN and Chris Pasero, RN MSNc: Pain Clinical Manual, 2nd Edition, 1999

[6] Posner-Mayer J. Therapy and rehabilitation using the Swiss-Ball; On the move – Ledraplastic, 1999

[7] Fonte: Pengel LH, Refshauge KM, Maher CG. Physiotherapist-directed exercise, advice, or both for sub acute low back pain: a randomized trial. Ann Intern Med 2007; 146(11):787-96

За контакти:

доц. д-р Незабравка Генчева - катедра „Кинезитерапия и рехабилитация” - Национална спортна академия - София - сл. тел. 02/9881511/208/, GSM 0888541872, e-mail: nezig@mail.bg

Докладът е рецензиран.