



**Klaipėdos
universitetas**

Sveikatos
mokslų fakultetas



**Klaipėdos
universitetas**

30
metų

**XXI-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ
KONFERENCIJA
„Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU“**

Konferencijos pranešimų medžiaga



Klaipėda, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Mokslinis komitetas:

Pirmininkas: prof. dr. Artūras Razbadauskas,
Klaipėdos universiteto rektorius

Nariai:

prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis
prof. dr. Elvyra Acienė
prof. habil. dr. Ingrida Baranauskienė
prof. dr. (hp) Leta Dromantienė
prof. dr. Arvydas Martinkėnas
prof. dr. Daiva Mockevičienė
prof. dr. Sigutė Norkienė
doc. dr. Aelita Skarbalienė
prof. habil.(hp) dr. Dalia Marija Stančienė
prof. dr. Asta Šarkauskienė
doc. dr. Marija Truš

Organizacinis komitetas:

Pirmininkė: Goda Sakalauskaitė

Nariai:

prof. dr. Birutė Anužienė
Dainius Aponkus
Erika Butkutė
lekt. dr. Sigita Derkintienė
lekt. Rita Gikarienė
Juozas Ivanauskas
doc. dr. Asta Kiaunytė
lekt. Viktorija Lukminaitė
lekt. Jurgita Raišutienė
Tatjana Žuravlioiva

Leidinio sudarytoja:

prof. dr. Birutė Anužienė

© Klaipėdos universitetas, 2021

ISBN 978-609-481-100-5

STABILIZAVIMO PRATIMŲ POVEIKIS JUOSMENINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMUI

Viktoras Simanavičius, Monika Kasiliauskaitė, Rima Radžiuvienė
Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas,
Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedra, Lietuva

Lėtinis juosmeninės nugaros dalies skausmas yra viena didžiausių sveikatos problemų visame pasaulyje, kuri vargina įvairaus amžiaus, abiejų lyčių, visų etninių grupių ir skirtingų profesijų žmones. Mokslinės literatūros duomenimis remiantis, matome, kad mechaniniu juosmeninės stuburo dalies skausmu dažniausiai yra vadinami skausmai, jaučiami juosmeninėje stuburo dalyje, kuriuos labai dažnai lemia stuburo degeneracinės ligos.

Tikslas - įvertinti stabilizavimo pratimų poveikį juosmeninės nugaros dalies skausmui.

Metodika. Darbui atlikti buvo naudotas kiekybinis tyrimo metodas. Tiriamąjį kontingentą sudarė 7 asmenys, kurie atitiko įtraukimo į tyrimą kriterijus. Jų amžius buvo nuo 50-60 metų. Tyrimo pradžioje buvo vertinamas pacientų skausmo intensyvumas ir skausmo įtaka pacientų funkcinės būklės pokyčiams. Po to individualiai kiekvienam pacientui buvo sudaryta stuburo stabilizavimo pratimų programa. Pacientai mokomi kaip taisyklingai atlikti pratimus namuose. Sudaryti pratimai buvo vykdomi trisdešimt dienų po du kartus dienoje namuose ir tris kartus per savaitę su kineziterapeutu, kuris pacientus kontroliuodavo ir mokydavo. Tyrimo pabaigoje buvo atliekamas pakartotinis vertinimas VAS, Roland Morris klausimynu ir Pitsburgo miego kokybės indeksu.

Rezultatai. Po taikytos stuburo stabilizavimo pratimų programos pacientams sumažėjo skausmo intensyvumas nuo stipraus skausmo iki nestipraus. Pacientams, sergantiems juosmeninės stuburo dalies degeneracinėmis ligomis sumažėja ne tik skausmas, bet pagerėja jų funkcinė būklė, o jai gerėjant kartu pagerėja ir pacientų miego ir su ja susijusi gyvenimo kokybė. Išanalizavus gautus rezultatus matome, kad po stuburo stabilizavimo programos mažiau pacientų keičia kūno padėtį tik dėl to, kad juosmeniui būtų patogiu. O remiantis Pitsburgo miego kokybės klausimyno rezultatais galima teigti, kad stuburo stabilizavimo pratimų programa daro teigiamą įtaką pacientų miego kokybei, nes po taikytų pratimų pagerėjo miego kokybės vertinimas.

Išvados.

1. Įvertinus juosmeninės nugaros dalies skausmo intensyvumą pacientams, sergantiems juosmeninės nugaros dalies degeneracinėmis ligomis, nustatyta, kad stuburo stabilizavimo programa turėjo teigiamą įtaką pacientų skausmo mažinimui.
2. Nustatyta, kad skausmas įtakoja pacientų funkcinės būklės dinamiką, nes mažėjant skausmui gerėjo pacientų funkcinė būklė po taikytos kineziterapijos programos.
3. Įvertinus pacientų miego ant nugaros ir vertimosi lovoje funkcijas, buvo nustatyta, kad tai yra aktuali problema, nes 4 iš 7 įvardijo šią problemą. Tačiau po taikytos stuburo stabilizavimo programos tiriamieji geriau vertino savo miego kokybę.

Reikšminiai žodžiai: juosmeninės nugaros dalies skausmas, stuburo stabilizavimo pratimai.

Literatūra:

- Meščeriakova V., Šinkariova L. 2012. Lėtinio nugaros skausmo įtakos žmogaus gyvenimui ir skausmo įveikos strategijų ryšys, atsižvelgiant į skausmo trukmę. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 10, p.47-70.
- Miliauskė R., Varnienė L., Dudonienė V. 2013. 9-12 metų moksleivių funkcinio liemens nestabilumo, nugaros skausmo ir nuovargio sąsajos. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*. Nr.1(8), p. 13-20.