



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 Skarbaliene
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 Gikariene
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

PILATES PRATIMŲ POVEIKIS PAGYVENUSIO AMŽIAUS ŽMONIŲ APATINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMUI IR PASLANKUMUI

Irena Valatkienė, doc. dr. Rima Radžiuvienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Holistinės medicinos ir reabilitacijos katedra

Senstant pasaulio visuomenei ir vis mažiau dėmesio skiriant fiziniam aktyvumui palaikyti, reikia ieškoti naujų būdų, kaip paskatinti pagyvenusių žmonių fizinį aktyvumą, pagerinti jų gyvenimo kokybę. Statistiniai duomenys rodo vis didėjantį apatinės nugaros dalies (AND) skausmo paplitimą tarp pagyvenusių žmonių Lietuvoje. Būtina mokyti žmones sveikos, fiziškai aktyvios gyvensenos. Užsienio autorių tyrimai rodo, kad pilates metodika yra efektyvi priemonė liemens raumenų stiprinimui ir pusiausvirai gerinti, mažinant apatinės nugaros dalies skausmą. Pilates pratimų taikymas gali pagerinti judėjimo funkciją ir sumažinti nugaros skausmą, jo pasikartojimo galimybę. Fizinis aktyvumas ypač reikalingas šiuo laikmečiu, kai žmonių populiacija atsidūrė akistatoje su COVID-19 pandemija.

Tikslas – įvertinti pilates pratimų poveikį pagyvenusio amžiaus žmonių apatinės nugaros dalies skausmui ir paslankumui.

Metodika. Tyrimas atliktas vertinant skausmą skaitmenine skausmo vertinimo skale (SAS), testuojant juosmeninės stuburo dalies paslankumą modifikuotu Šober`o testu, liemens raumenų (pilvo, nugaros, šoninių liemens) statinę ištvermę McGill testu ir atlikus matematinę statistinę duomenų analizę SPSS programa. Tiriamųjų imtį sudarė atsitiktinai atrinkti asmenys su nespecifiniu apatinės nugaros dalies skausmu (trukmė 3 mėn. ir daugiau), nuo 60 iki 74 metų, neturintys jokių išankstinių žinių apie pilates pratimų metodiką. Tiriamųjų grupei buvo taikyta 8 savaitių pilates pratimų programa. Tyrimas atliktas laikantis reikalaujamų etikos principų.

Rezultatai. Prieš pilates pratimų taikymą, buvo nustatytas AND skausmas, sumažėjęs nugaros paslankumas, išmatuota pilvo, nugaros bei šoninių liemens raumenų statinė ištvermė. Pilates metodo taikymas sumažino AND skausmą, pagerino nugaros paslankumą, padidino statinę nugaros, pilvo bei šoninių liemens raumenų ištvermę.

Išvados. Nustatyta, kad po pilates užsiėmimų ciklo tiriamųjų apatinės nugaros dalies skausmo intensyvumas statistiškai reikšmingai sumažėjo nuo vidutinio iki silpnai jaučiamo; juosmeninės nugaros dalies paslankumas statistiškai reikšmingai padidėjo; tiriamųjų statinės liemens (pilvo, nugaros, dešinės ir kairės pusių) raumenų ištvermė statistiškai reikšmingai pagerėjo.

Reikšminiai žodžiai: apatinės nugaros dalies skausmas, liemens paslankumas, pilates

Literatūra:

- Bhadoria E.A., Gurudut P. 2017. Comparative effectiveness of lumbar stabilization, dynamic strengthening, and Pilates on chronic low back pain: randomized clinical trial. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 13(4), 477-485.
- Chenot J.F., Greitemann B., Kladny B., Petzke F., Pflingsten M., Schorr S. 2017. *Non-Specific Low Back Pain*. Dtsch Arztebl. Int., 114(51-52), 883-890.
- Gabel C.P., Mokhtarina H.R., Hoffman J., Osborne J., Laakso E.L., Melloh M. 2018. Does the performance of five back-associated exercises relate to the presence of low back pain? A cross-sectional observational investigation in regional Australian council workers. *BMJ Open*, 8(8).