

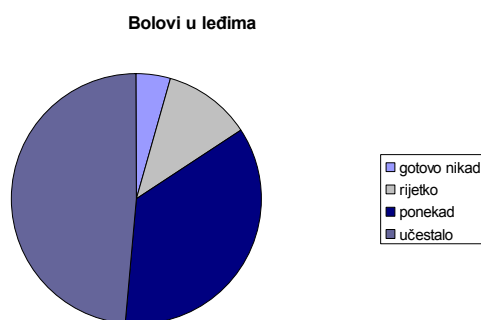
Bolan suživot s našom kralježicom - stručno nezavisno istraživanje ReAktiva centra

Trendovi i način ljudskog života neprestano i brzo se mijenjaju a jedno od konstatnih obilježja suvremenog života je sve veća potreba / nužnost za dugotrajnim sjedenjem u nepromjenjenim položajima. I dok znanstvenici i antropolozi razmišljaju o tome je li kralježnica prvotno namjenjena uspravnom hodu ili sjedenju, stručnjaci u medicinskoj patologiji neprestano upozoravaju na sve češću pojavu bolesti kralježnice i to kod sve mlađe populacije. Nekada su se stanja poput diskus hernije ili degenerativnih oboljenja javljala u kasnijim godinama života kao rezultat „istrošenosti“ kralježničnih struktura. Danas takva stanja pogađaju tridesetogodišnjake.

Budući da se stručni tim ReAktiva centra svakodnevno susreće s problemima kralježnice bilo kroz individualan rad s korisnicima ili kroz usmena savjetovanja, interes za problematiku naveo nas je na provođenje nezavisnog internet istraživanje koje bi nadopunilo naše radno iskustvo u tom području.

Istraživanje provedeno odnosilo se na utjecaj dugotrajnog sjedenja i (ne) aktivnosti na fizičko stanje ispitanika kao i na, u tu svrhu, korištenje i učinak rehabilitacijskih usluga.

U istraživanju je sudjelovalo 138 ispitanika koji su ispunjavali su anketu preko web servisa. Većina ispitanika bila je u dobnoj skupini radno aktivnih, stoga se njihova prosječna starost kretala se od 20 do 55 godina. Veće zanimanje za sudjelovanje u anketi pokazale su žene dok je samo 25% muškaraca bilo spremno izjasniti se o svojim problemima.



Samo 4% ispitanika se izjasnilo da nema nikakvih bolova u leđima

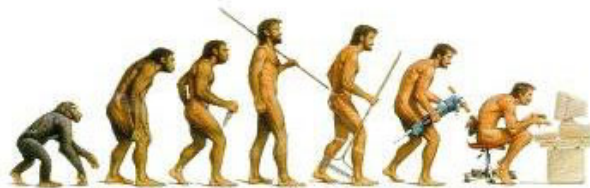
Najveći postotak ispitanika provodi svoj dan sjedeći od 6 do 9 i više sati, a više od polovice bave se slabom ili gotovo nikakvom aktivnošću. Također, proporcionalno radnim i životnim obvezama učestalost aktivnosti se smanjuje s povećanjem godina uzrokujući tako sve veće fizičke poteškoće.

Kao najčešća loša posljedica neaktivnosti navedna je bol u leđima i vratu. Potvrđeni su i dodatni simptomi poput osjećaja težine i tromosti, glavobolje, bolova u ramenima.

Dugotrajno sjedenje kod 64% ispitanika učestalo uzrokuje bolove u leđima

Povezujući parametre zaključili smo da se najučestalije i najintenzivne tegobe javljaju kod onih ispitanika, neovisno o njihovoj starosti, koji provode dulje od 6 sati u sjedećem položaju. Kod istih, bolovi u leđima imali su srednji intenzitet i u porastu, dok je njih 18 % opisalo bol kao neizdrživu.

Iz svega navedenog možemo reći da je istraživanje potvrdilo praktično iskustvo našeg tima i pokazalo da suvremen način života nosi mnoge probleme za zdravlje i pravilno funkcioniranje naše kralježnice. Međutim, umjesto da bolovi, glavobolje i zamor postanu dio životne svakodnevnice, oni nas trebaju podsjetiti da je krajnje vrijeme da prestanemo zanemarivati svoje tijelo i počnemo upotrebljavati njegove strukture za ono što su namjenjene – aktivnost kroz pokret.



Više od polovice koji su koristili neki oblik rehabilitacijskih usluga čine one osobe koje dnevno provedu dulje u sjedećem položaju. No, isto tako više od polovice rehabilitiranih osoba nije zadovoljno s učinkom provedene terapije na rješavanje njihovih tegoba.

Budući da nismo bili upoznati s detaljima provedenih terapija teško je donijeti pouzdane zaključke o razlozima. Temeljem dosadašnjeg iskustva našeg stručnog tima možemo reći da je kvaliteta i prvenstveno individualan pristup pojedincu važan temelj učinkovitosti a uz to aktivno sudjelovanje korisnika i primjena novostečenih informacija o vlastitom tijelu prilikom obavljanja svakodnevnih radnih i životnih aktivnosti. Stoga, neizostavan dio svakog terapijskog pristupa predstavlja edukacija korisnika o stanju i načinu brige za zdravlje tijela kao i praktični savjeti o pravilnom funkcioniranju tijela tijekom cijelog dana ovisno o aktivnostima. Konačno, odgovarajuća i pravovremena prevencija jedna je od opcija za koju

se svijest naše populacije tek treba pripremiti. Odgovor, jesmo li spremni dugoročno razmišljati o našem zdravlju našeg pokretačkog sustava i njegovog najvažnijeg dijela- kralježnic , možda možemo potražiti u izboru odgovora ispitanika na pitanje što je po njihovom mišljenju najvažnije za rješavanje njihovih tegoba:

....individualan i razrađen pristup pacijentu, orijentiran na rješenje problema, umjesto na prikrivanje simptoma. Otvorenost prema različitim terapijskim metodama i tehnikama. Pravilna edukacija pacijenta koja će doprinijeti prevenciji u budućnosti...

...profesionalno pristupanje problemu i konzistentnost u tretmanu....

...kontinuitet rada, raznolikost tretmana, osjećaj poboljšanja....

...mislim da je prvenstveno potrebna dobra edukacija da se promijene životne navike zbog kojih se i javljaju sve ove tegobe....

...najvažnije je shvatiti da se ništa ne može postići od danas do sutra....

...najvažnije je osvijestiti problem u smislu da se ne radi samo o prolaznoj tegobi koja će sama od sebe proći ili će se riješiti s nekoliko terapija, već o tome da je potrebna promjena životnih navika! Problem najčešće nije kratkotrajan, već može imati dugoročne posljedice stoga treba naučiti slušati svoje tijelo kako bi mogli brinuti o njemu i očuvati tako svoje zdravlje i vitalnost....

...kretanje i sport...

..živjeti sa svojim tijelom i misliti na njega jer će nam još dugo trebati....

O autoru istraživanja

ReAktiva d.o.o. je terapijski centar koji se bavi neurološkom i ortopedskom rehabilitacijom. U svom radu koristimo najnovija dostignuća moderne fizioterapije. Najviše se bavimo problemima kralježnice, rehabilitacijom nakon moždanog udara, trauma glave i kralježnice.

Stručni voditelj istraživanja: Mirjana Ožegović, bacc.physio., voditeljica centra ReAktiva



ReAktiva d.o.o.

Ul. grada Vukovara 271

10 000 Zagreb

Tel: 01/ 36 49 474

Fax: 01/ 36 49 476

Mob: 091/ 36 49 474

Mail: reaktiva@reaktiva.hr

Web: www.reaktiva.hr