



# **VADBA KOT PRIPOMOČEK ZA IZBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVLJENJA PRI LJUDEH Z BOLEČINO V KRIŽU**

Asist. dr. Miha Vodičar, dr. med.  
Izr. prof. dr. Maja Bučar Pajek

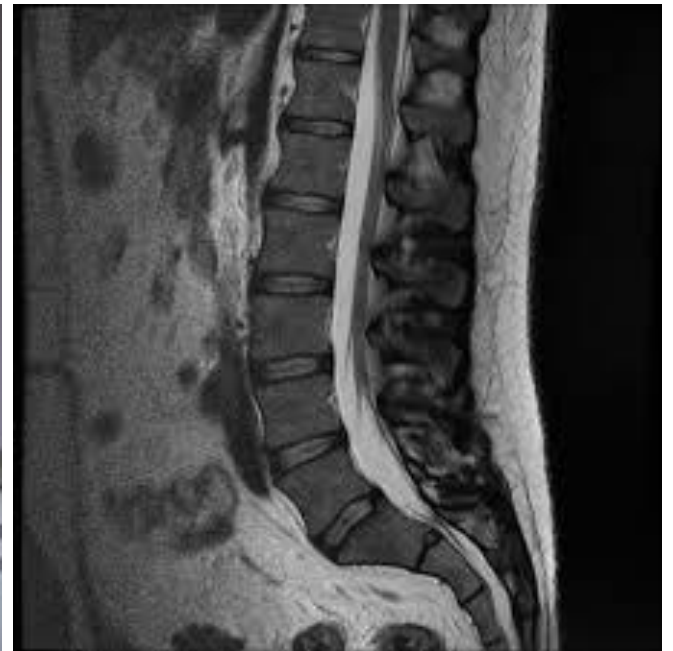
## Uvod

- Najpogostejši vzrok za obisk zdravnika v populaciji 30-60 let
- Vsaj enkrat v življenju 70-85%



## Uvod

- 85% nepojasnjeno
- Nespecifična bolečina v križu



# Uvod

- 7-10% razvije kronično bolečino v križu
- Drage in specifične preiskave uporabljamo le pri izrazitem sumu na resno patologijo
  - Infekcije
  - Rak
  - Zlomi
  - Kronične vnetne bolezni
  - Sindrom kavde ekvine

# Smernice za zdravljenje bolečine v križu

- Ameriške smernice 2017
  - Priporočilo 1: akutna in subakutna bolečina: nefarmakološke modalnosti, farmakološko: NSAR, mišični relaksansi



## Smernice za zdravljenje bolečine v križu

- Priporočilo 2: kronična bolečina - sprva nefarmakološko zdravljenje
- Priporočilo 3: kronična bolečina – če nefarmakološko zdravljenje odpove, najprej NSAR, potem tramal in duloksetin, opiodi le izjemoma

# Dokazi za delovanje vadbe

Cochrane Database Syst Rev. 2017 Apr 24;4:CD011279. doi: 10.1002/14651858.CD011279.pub3.

## **Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews.**

Geneen LJ<sup>1</sup>, Moore RA<sup>2</sup>, Clarke C<sup>3</sup>, Martin D<sup>4</sup>, Colvin LA<sup>5</sup>, Smith BH<sup>1</sup>.

- Kvaliteta člankov nizka
- Nizko število preiskovancev, slaba moč študij
- Sledenje pod eno leto
- Vadba in telesna aktivnost je poseg z malo ali nič neželenimi učinki in lahko pripomore k izboljšanju stopnje bolečine in telesne funkcije in posledično kvalitete življenja
- Priporočajo nadaljnje raziskovanje na tem področju, ob tem povečanje števila vključenih pacientov, vključevanje pacientov s širšim spektrom intenzitete bolečine in podaljševanje časa intervencije in sledenja

## Pilotska študija

- Cilj: Zadostiti priporočilom
- Randomiziran kontroliran klinični poiskus
- Primarni izid študije: izboljšanje intenzitete bolečine v križu



## Pilotska študija

- Meritve kratkih gibalnih testov
- Analiza sestave telesa
- 3 mesečni individualiziran program vadbe pod nadzorom kineziologa
- Individualna vadba doma

## Pilotska študija

- Sledenje: 1 leto
- VAS
- Oswestry disability index

# Pilotska študija

- Cilj:
  - Nadaljevanje pilotske študije
  - Uvedba kineziološke terapije v javno zdravstvo
  - Objava rezultatov v mednarodnih revijah