

STRESZCZENIE

OCENA SKUTECZNOŚCI WYBRANYCH METOD FIZJOTERAPEUTYCZNYCH W LECZENIU DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA U KOBIET W CIĄŻY

Wstęp: Stanem predysponującym do powstawania zespołów bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa jest okres ciąży i porodu. Stwierdzono, że problem ten dotyczy od 47% do 76% kobiet w ciąży, średnio powyżej 50%. Bóle odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa kobiet w ciąży najbardziej dotkliwie odczuwane są w III trymestrze ciąży. Badania dowodzą, że dolegliwości bólowe prowadzą do znacznego obniżenia jakości życia kobiet ciężarnych i utrudniają jej normalne funkcjonowanie. Stanowią barierę w codziennym poruszaniu się, ograniczają aktywność fizyczną, zawodową a utrzymujące się w nocy doprowadzają do bezsenności. Bóle krzyża stają się także powodem do korzystania ze zwolnień z pracy, stając się fragmentem problemu o naturze ekonomicznej. Możliwości zniesienia dolegliwości bólowych kręgosłupa w okresie ciąży są ograniczone. Farmakoterapia, czy szereg metod fizykalnych często są przeciwwskazane. Metody łagodzenia dolegliwości bólowych kręgosłupa u kobiet ciężarnych muszą być skuteczne, ale nie inwazyjne. Wydaje się, że takimi metodami jest Dynamiczne Plastrowanie i McKenzie. Badania kliniczne nie wykazały jednoznacznie, które ze stosowanych metod usprawniających są najbardziej efektywne.

Metoda McKenzie jest systemem mechanicznego diagnozowania i terapii, a metoda Dynamicznego Plastrowania to metoda polegająca na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plasterkami o specjalnej strukturze. Obie metody charakteryzują się dużą skutecznością w leczeniu zespołów bólowych kręgosłupa. Metoda McKenzie i Dynamicznego Plastrowania mogą być również stosowane u kobiet ciężarnych. Jak dotąd nie przeprowadzono badań porównujących skuteczność metody McKenzie i Dynamicznego Plastrowania w łagodzeniu zespołów bólowych kręgosłupa lędźwiowego u kobiet w ciąży.

Cel: Obiektywna ocena skuteczności wybranych metod postępowania fizjoterapeutycznego: Dynamicznego Plastrowania i Metody McKenzie w łagodzeniu dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa u kobiet ciężarnych.

Hipoteza: Założono, że wybrane metody postępowania fizjoterapeutycznego: Dynamiczne Plastrowanie i Metoda McKenzie zmniejszą dolegliwości bólowe okolicy lędźwiowej kręgosłupa u kobiet w okresie ciąży. Hipotetycznie założono, że wraz z obniżeniem dolegliwości bólowych wzrośnie zakres ruchomości odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa oraz temperatura powierzchniowa badanego obszaru ciała.

Materiał i metody: Badaniom została poddana grupa 84 kobiet (wiek 25-35 lat) będących w III trymestrze ciąży z dolegliwościami bólowymi odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa, uczestniczek szkół rodzenia. Dokonano podziału zebranego materiału badanego na trzy grupy: I grupa – kobiety poddane zabiegom Kinesiology Taping, II grupa – kobiety poddane terapii McKenzie, III grupa – kontrolna, kobiety u których terapii nie stosowano. Do oceny wpływu zastosowanych metod terapeutycznych wykorzystane zostały pomiary: wskaźników natężenia bólu, zakresu ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej oraz temperatury powierzchniowej okolicy odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Dokonano oceny normalności rozkładu za pomocą testu Shapiro-Wilka. Cechy wykazywały rozkład normalny, dlatego zastosowano parametryczną analizę wariancji z powtórzeniami zarówno do oceny różnic między grupami badanych jak i różnic wartości wewnątrzgrupowych oraz zastosowano test Post-hoc Scheffego. We wszystkich zastosowanych testach statystycznych za istotny został przyjęty poziom $p < 0,05$.

Wyniki: Po zakończeniu programów usprawniających u pacjentek z obu grup stwierdzono istotną poprawę zakresu ruchomości kręgosłupa lędźwiowego, temperatury powierzchniowej ciała oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych. Zwiększenie ruchomości kręgosłupa, temperatury powierzchniowej ciała oraz ograniczenie bólu było znamienne większe u pacjentek z grupy McKenzie i Dynamicznego Plastrowania w porównaniu z grupą kontrolną.

Wnioski: Oklejenia mięśniowe metodą Dynamicznego Plastrowania oraz procedury ruchowe McKenzie łagodzą stopień nasilenia dolegliwości bólowych u kobiet w ciąży. Zastosowane metody są skuteczne w zwiększaniu ruchomości odcinka lędźwiowego kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej u kobiet w ciąży. Plastrowanie Dynamiczne oraz procedury ruchowe McKenzie zastosowane w okolicy lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa powodują wzrost temperatury powierzchniowej ciała u badanych ciężarnych. Sugerowano by przeprowadzenie dalszych badań dotyczących wyjaśnienia mechanizmów wpływających na efektywność zastosowanych terapii.

Słowa kluczowe: Zespół bólowy kręgosłupa lędźwiowego, ciąża, McKenzie, Dynamiczne
Plastrowanie