

ISTRAŽIVANJE

KRETANJE I FIZIČKO STANJE

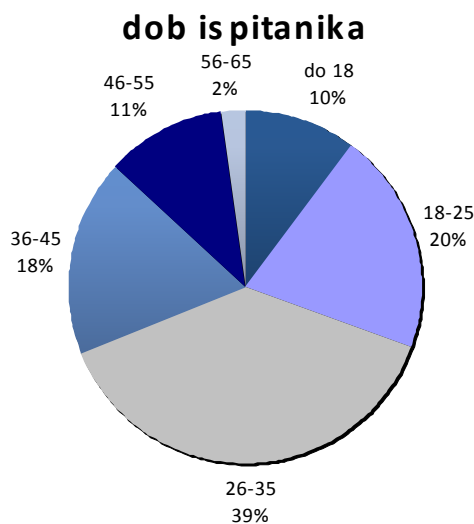
UVOD

ReAktiva je provela istraživanje o tome kako dugotrajno sjedenje i (ne)aktivnost utječe na naše fizičko stanje kod kojeg se smetnje često manifestiraju u obliku boli, te u kojoj mjeri se koriste rehabilitacijske usluge i koliko one po osobnoj procjeni ispitanika mogu riješiti nastale probleme.

Sudionici istraživanja ispunjavali su anketu preko web servisa.

Većina ispitanika je u dobnoj skupini radno aktivnih.

Struktura ispitanika prema dobi:



Struktura ispitanika prema spolu:

75% žene

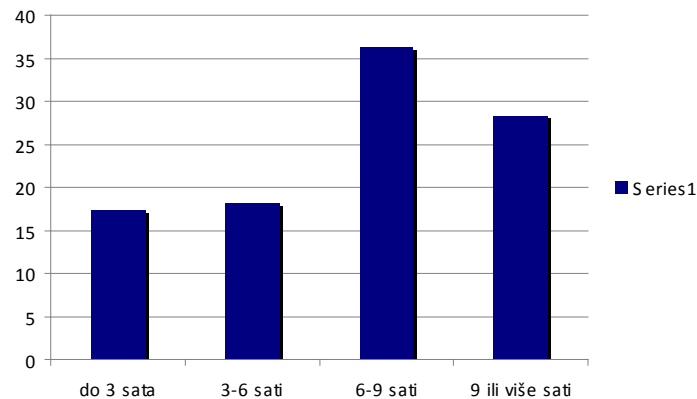
25 % muškarci

1.Sjedenje i aktivnost kao osnovni kriteriji za procjenu

Osnovni kriteriji za procjenu fizičke aktivnosti ispitanika su bili:

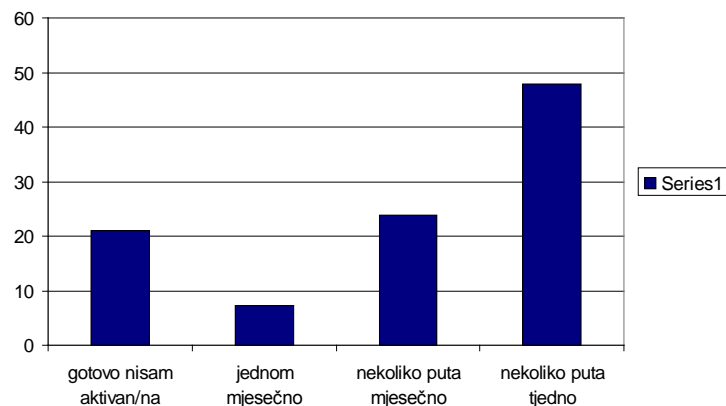
1. Koliko sati dnevno provode u sjedećem položaju
2. Koliko često su fizički aktivni (sport, šetnja, posao..)

36% ispitanika provodi 6 do 9 sati dnevno u sjedećem položaju, a njih 28% i više od 9 sati. 18% ispitanika provodi 3 do 6 sati dnevno u sjedećem položaju, a 18% do 3 sata.



64% ispitanika provodi u sjedećem položaju 6 do 9 i više od 9 sati

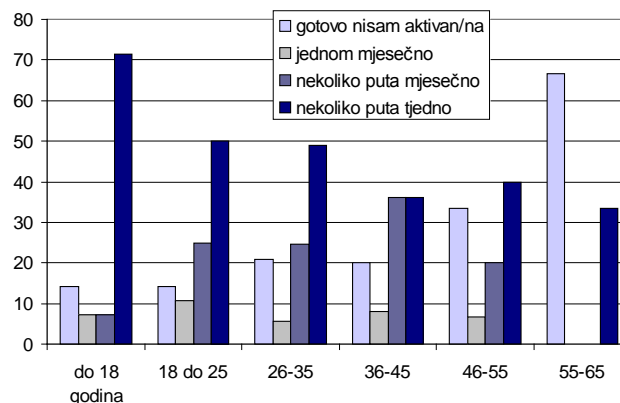
Drugi kriterij je bio da procjene učestalost fizičke aktivnosti rekreativno ili profesionalno (sport, šetnja, posao..). Rezultati pokazuju da su neki ispitanici (njih 48%) aktivni nekoliko puta tjedno, dok se njih 21% izjasnilo da gotovo nisu aktivni. 24% ih je aktivno nekoliko puta mjesečno, a 7% jednom mjesečno.



Skoro polovica ispitanika se izjasnila da su aktivni nekoliko puta tjedno

21 % ispitanika se izjasnilo da gotovo uopće nisu aktivni

Aktivnost i dob ispitanika



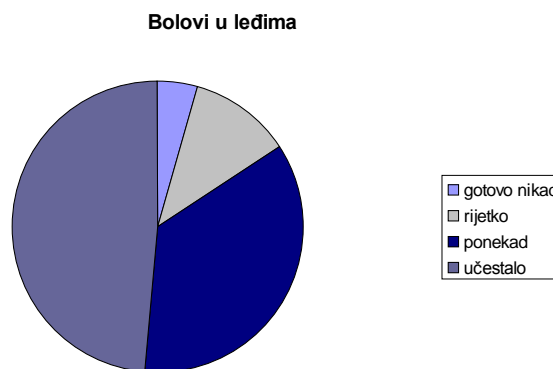
2. Dugotrajno sjedenje uzrokuje bolove

Ispitanicima smo ponudili listu najčešćih tegoba koje se javljaju kao posljedica dugotrajnog sjedenja i neaktivnosti:

- bolovi u vratu
- bolovi u leđima
- bolovi u ramenima
- glavobolje
- trnci u rukama
- osjećaj težine i tromosti

i tražili od njih da procijene kolika je kod njih učestalost pojavljivanja ovih simptoma.

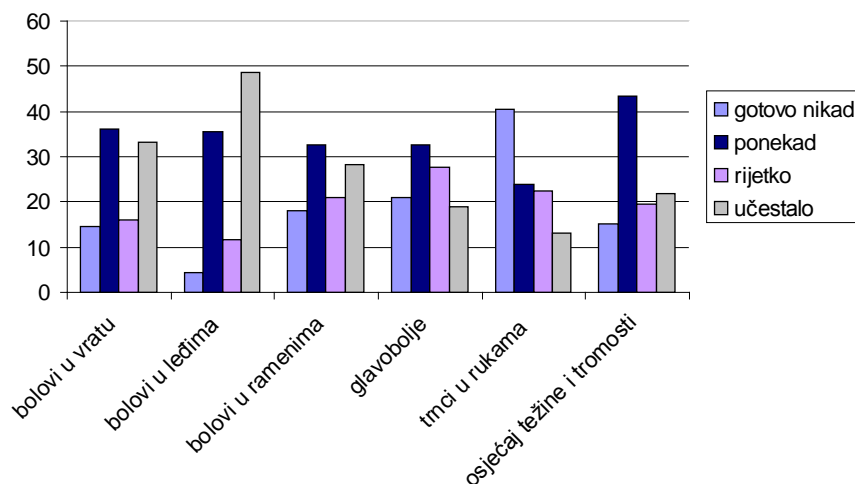
Tegobe koje su označene kao prisutne kod većine ispitanika su bolovi u leđima i vratu. Bolovi u leđima se učestalo javljaju kod polovine ispitanika, a kod trećine njih ti bolovi se javljaju ponekad. Samo 4% ispitanika se izjasnilo da nikad nema bolove u leđima, a 12% ih ima rijetko.



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

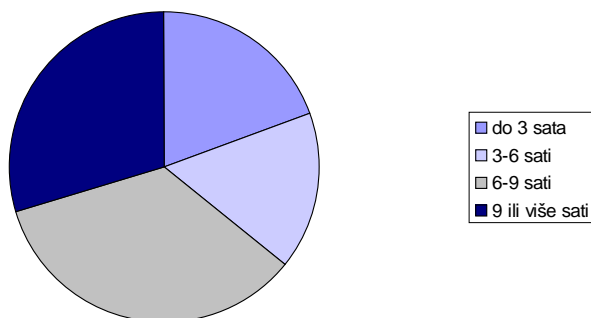
Bolovi u vratu se učestalo javljaju kod trećine ispitanika a kod više od trećine njih ti bolovi se javljaju ponekad. Njih 14% je izjavilo da nikad nema bolove u vratu, a 16% ih ima rijetko.

Od ostalih tegoba koje smo ponudili kao odgovor skoro polovica ispitanika ponekad ima osjećaj težine i tromosti, trećina ih ponekad ima glavobolje, a 41% gotovo nikad nema trnce u rukama.



Napravili smo poveznicu između ispitanika koji učestalo imaju bolove u leđima i vremenu koje provode u sjedećem položaju. Pokazalo se da njih 64% provodi 6 do 9 sati i više u sjedećem položaju.

Bolovi u leđima, učestalo

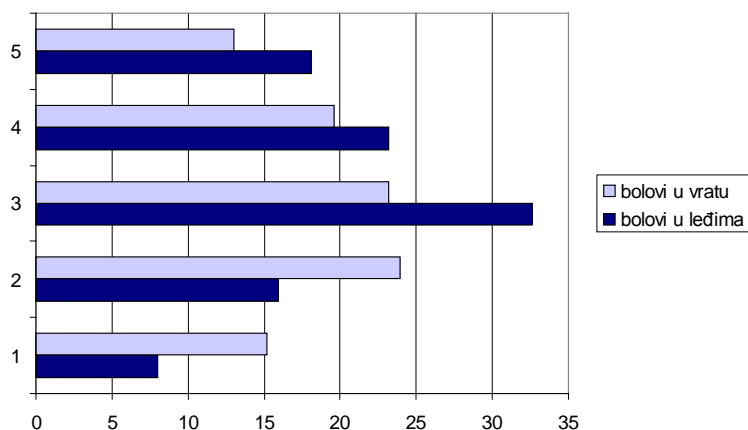


Dugotrajno sjedenje kod 64% ispitanika učestalo uzrokuje bolove u leđima

3. Bol je opisana kao neizdrživa

Od ispitanika smo tražili da na ljestvici od 1 do 5 opišu intenzitet bolova tj. tegoba koje osjećaju, gdje je 1 opisana kao umjerena bol, a 5 neizdrživa.

Za prikaz smo uzeli 2 najčešća simptoma: bolovi u leđima i bolovi u vratu. Rezultati pokazuju da je bol u leđima intenziteta 3 prema 4 i 5, a bol u vratu da je srednjeg intenziteta 2 i 3.



18% ispitanika svoju bol u leđima opisuje kao neizdrživu.

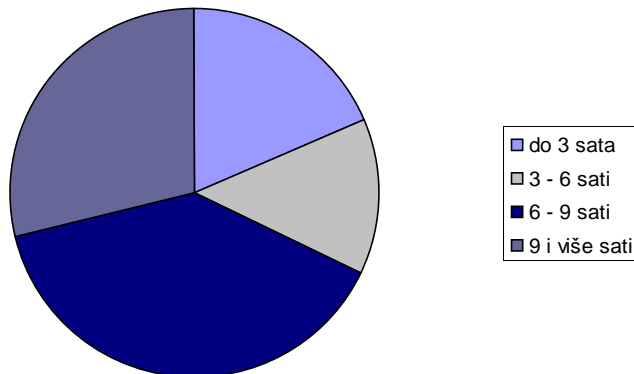
Osjećaj težine i tromosti se najčešće definira intenzitetom od 1 do 3, trnci u rukama intenzitetom 1, dok 11% ispitanika nema trnce u rukama. Bolovi u ramenima su podjednako definirani intenzitetima od 1 do 4, a 10% ispitanika nema bolove u ramenima. Glavobolje su opisane intenzitetima od 1, 3 i 5.

4. Rehabilitacija - da ili ne?

Ispitanike smo pitali da li su do sada koristili rehabilitacijske usluge.

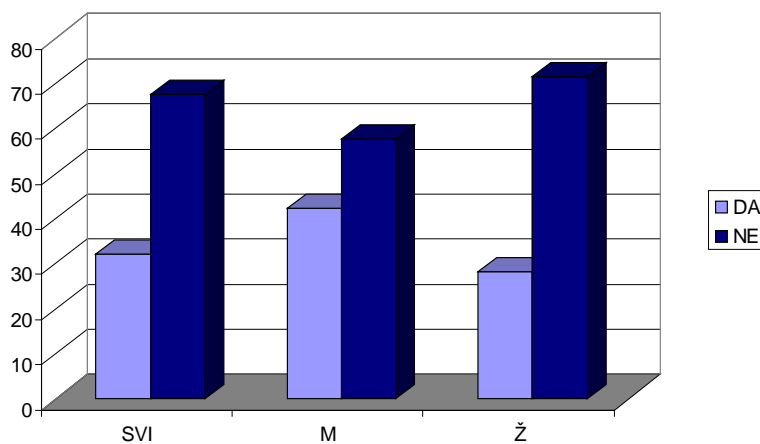
Skoro polovica ispitanika je koristilo rehabilitacijske usluge, a njih više od pola (57%) nije.

Od onih ispitanika koji su koristili rehabilitacijske usluge više je ispitanika koji duže dnevno provedu u sjedećem položaju (njih 68% sjedi od 6 do 9 sati i više dnevno)



68% ispitanika koji su potražili pomoć rehabilitacije dnevno sjedi 6 do 9 i više.

Od ispitanika smo tražili da iznesu svoje mišljenje o tome da li su njihove tegobe rehabilitacijom riješene. Od onih ispitanika koji su koristili rehabilitacijske usluge njih 68% smatra da njihove tegobe nisu riješene.



32% ispitanika koji su potražili pomoć rehabilitacije smatra da su njihove tegobe rehabilitacijom riješene

Razloga za to može biti puno, ali bazirano na našem dosadašnjem iskustvu slobodni smo zaključiti da je od presudne važnosti kvaliteta terapije koju su primali, dosljednost i primjena novostečenih obrazaca u svakodnevnom životu. Nije dovoljno odraditi određeni broj terapija i zaključiti da je time problem riješen. Treba konstantno raditi na svom tijelu, unaprijeđivati fizičku aktivnost i tražiti najbolji model aktivacije i prevencije problema, model koji mora biti kreiran prema individualnim kriterijima.

6. „Recepti“ za rješavanje tegoba

Tražili smo od ispitanika da napišu što je po njihovom mišljenju najvažnije za rješavanje tegoba s kojim imaju problema.

Iznosimo neke zanimljive odgovore:

...individualan i razrađen pristup pacijentu, orijentiran na rješanje 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....

7. Zaključak

Dugotrajno sjedenje može biti uzrok mnogih problema od kojih su najčešći bolovi u leđima i vratu. Da bi se prevenirale neželjene posljedice, uz klasičnu fizičku aktivnost koja mora biti dio redovnog načina življenja, u obliku sporta, šetnji itd. potrebno je aktivirati i strukture za vrijeme samog sjedenja, da taj sjedeći položaj ne bude pasivan nego aktivan, da se konstantno aktiviraju strukture tijela tijekom sjedenja, da se koriste veći i češći obrasci pokreta.

7. O autoru

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