

ОВДІЙ М. О.,
доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця,
кандидат медичних наук
ПІВОВАР Ю. С.,
студент фізичний терапевт,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
БОЙЧУК П. В.,
студент фізичний терапевт,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
(м. Київ)

АНАЛІЗ ПОШИРЕНOSTІ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ В ПОПЕРЕКУ, ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДАНОГО КОНТИНГЕНТУ ПАЦІЄНТІВ

Ovdiy M. O. Brewer Yu. S. Boychuk P. V. Analysis of the prevalence of chronic low back pain, characteristics of the lifestyle of this contingent of patients.

Keywords: chronic pain, quality of life, lumber, rehabilitation.

Неспецифічний біль у попереку є однією з глобальних проблем охорони здоров'я в усьому світі, особливо враховуючи сидячий спосіб життя та тенденції до збільшення часу проведеного в статичному сидячому положенні за робочим місцем. Хронічний біль у попереку визначається як біль, який триває протягом 12 тижнів або довше. За даними літератури відомо, що поширеність болю в попереку протягом життя досягає 84 % серед дорослого населення, на хронічний біль в попереку припадає близько 23 %, при цьому від 11 до 12 % населення мають серйозні обмеження в повсякденному житті через біль у попереку та відмічають значне зниження якості життя. Хронічний біль у попереку може негативно вплинути на якість життя та стан здоров'я людини, створюючи соціальний та економічний тягар. Дослідження ключових аспектів хронічного болю в спині, особливо серед працездатного населення є актуальним питанням, що дозволить розширити знання з даного напрямку та дасть можливість в подальшому правильно сформулювати превентивні та реабілітаційні заходи [1-5].

Мета провести аналіз поширеності хронічного болю в попереку серед пацієнтів, що звернулися за допомогою до відділення реабілітації.

Матеріали та методи дослідження Проведено анкетування та аналіз 225 амбулаторних карток пацієнтів, що проходили реабілітаційне лікування у віддаленні реабілітації та фізіотерапії Університетської клініки НМУ імені О. О. Богомольця за 2022 рік. Анкетування включало відомості стосовно антропометричних даних, способу життя, рівня фізичної активності.

Результати. Серед пацієнтів що проходили лікування у відділенні реабілітації 67 % склали жінки та 33 % склали чоловіки, середній вік

48,7 ± 5,7 років, більшість працездатного віку. Серед досліджених на хронічний біль у попереку скаржилось 57 %, серед них більшість склали жінки 72 % та 28 % чоловіки, серед роду зайнятості переважали професії з довготривалим часом сидіння, середній час склав 7,5 ± 2,4 години на день. Більшість респондентів 89 % пов'язували хронічний біль у попереку з довготривалим часом сидіння на робочому місці, 78 % зазначили, що мають неправильним стереотип сидіння за робочим місцем та потребують його корекції. Дослідження антропометричних показників респондентів показало, що більшість мали надмірну вагу, середній індекс маси тіла склав 26,3 ± 5,3 кг/м². Під час оцінки рівня фізичної активності досліджуваних з хронічним болем у попереку виявлено, що більшість 78 % мають низький рівень, основною причиною чого були відсутність мотивації, страх виникнення болю в попереку та брак часу. Близько 93 % опитаних з хронічним болем в попереку вважали, що цей стан значно знижує їх якість, в у 85 % досліджуваних цей стан негативно впливав на фізичну працездатність.

Висновки. Хронічний біль у попереку є однією з найпоширеніших причин звернення пацієнтів до служби реабілітації. Хронічний біль у попереку має тісний взаємозв'язок з робочим місцем людини та часом сидіння. Необхідно проводити навчання пацієнтів правильним принципам організації робочого місця та правильній постуризації тіла за робочим місцем. Більшість пацієнтів з хронічним болем в попереку мають надмірну вагу тому в програми реабілітації доречно включати інтервенції на нормалізацію ваги. Для розширення рівня фізичної активності та підвищення мотивації пацієнтів необхідно пропонувати альтернативні та безпечні види фізичної активності, такі як прогулянки, скандинавська ходьба, аквааеробіка та інше.

Список використаних джерел:

1. Dragioti, E., Björk, M., Larsson, B., & Gerdle, B. (2019). A meta-epidemiological appraisal of the effects of interdisciplinary multimodal pain therapy dosing for chronic low back pain. *Journal of clinical medicine*, 8 (6), p. 871.
2. Minghelli, B. (2020). Musculoskeletal spine pain in adolescents: Epidemiology of non-specific neck and low back pain and risk factors. *Journal of Orthopaedic Science*, 25 (5), pp. 776-780.
3. Mahdavi, S. B., Riahi, R., Vahdatpour, B., & Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and low back pain; A systematic review and meta-analysis. *Health promotion perspectives*, 11 (4), p. 393.
4. Pergolizzi, J. V., & LeQuang, J. A. (2020). Rehabilitation for low back pain: A narrative review for managing pain and improving function in acute and chronic conditions. *Pain and therapy*, 9, pp. 83-96.
5. Saes-Silva, E., Vieira, Y. P., de Oliveira Saes, M., Meucci, R. D., Aikawa, P., Cousin, E., ... & Dumith, S. C. (2021). Epidemiology of chronic back pain among adults and elderly from Southern Brazil: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 25 (3), pp. 344-351.