

Multicentrická štúdia o účinku masážneho systému hhp na pacientov s degeneratívnym ochorením chrbtice

Riešenie

MUDr. Claus Oberbillig, odborný lekár v odbore ortopédie Wiesbaden
MUDr. J. Mortier, ortopedická univerzitná klinika Frankfurt
MUDr. Tiberius Matcau, všeobecná prax Kadelburg
MUDr. Stephan Müller, všeobecná ortopedická prax Gelnhausen

Úvod

Bolesti chrbta sa stali v Nemecku takmer národnou chorobou č. 1 a majú dnes podstatný podiel na dobe pracovnej neschopnosti. 60 – 80 % Nemcov trpí problémami s chrbticou. V roku 2006 trpelo bolesťami chrbta viac ako 50 % všetkých zárobkovo činných osôb. Asi 20 % zamestnancov je kvôli bolestiam chrbta v pracovnej neschopnosti.

Na základe použitia masážneho systému hhp zaznamenali početné spätné hlásenia užívateľov o lepšom prekrvení, uvoľnení chrbtového svalstva, znížení bolestí a rozpustení nahromadenej lymfy.

Chýbajúce prekrvenie chrbtového svalstva a s tým spojené zhoršené zásobovanie celého komplexu chrbta živinami dôležitými pre látkovú výmenu vedú k chronickej nedostatočnej výžive dôležitých tkanivových štruktúr. Ak tento stav trvá dlhšiu dobu, trpí pružnosť dotknutého tkaniva, ako aj kontraktilita svalov.

Myogelózy vo forme viacnásobných zatvrdnutí svalov sú bezprostredným dôsledkom, a zároveň predstupňom zhoršujúcej sa statiky trupu. To sa väčšinou prejavuje nedostatočnosťou vzpriamovačov chrbtice, popr. atrofovanou muskulatúrou ventrálnych svalov trupu. Na základe pozitívnych ohlasov pacientov sa skúmala aplikácia andulačných kmitov pri ťažkostiach u pacientov s ochorením chrbtice.

Metodika

Do široko koncipovanej multicentrickej štúdie zaradili celkom 99 pacientov s problémami s chrbtom, z toho 76 žien a 23 mužov, ktorých sledovali po dobu 10 ošetrení. Vekový priemer bol 57 rokov (33 – 85 rokov). Najväčšia skupina zahŕňala vekovú kategóriu medzi 44 a 64 rokmi.

17 pacientov malo prevažne problémy s krčnou chrbticou, 12 pacientov predovšetkým s hrudnou. Väčšina 60 pacientov trpela problémami s bedrovou chrbticou. Boli zahrnutí všetci pacienti s chronickými, t. j. viac ako 6 mesiacov trvajúcimi degeneratívnymi ťažkosťami s chrbticou. Vylučovacím kritériom bola ťažká osteoporóza, tehotenstvo a nádorové ochorenia (pred operáciami, medikácia opiátmi). Meranie bolesti sa vykonávalo podľa stupnice VAS.

Do výskumu okrem klinických nálezov zahrnuli vyhodnotenie dotazníka SF 36.

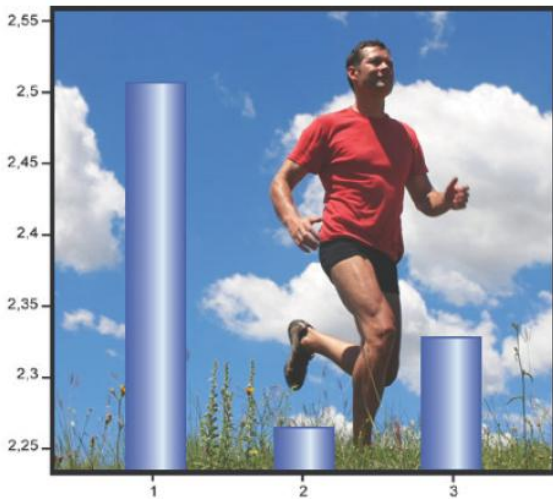
Tiež zaznamenali prípadné sprievodné terapie, ako lokálna alebo systemizovaná liečba bolesti a fyzioterapia, rovnako ako osteopatická liečba a diagnostické nástroje.

Príslušné parametre štandardizovaného dotazníka SF 36 a príslušný nález z klinického vyšetrenia zaznamenali pred prvým, po 5 a 10 ošetrení a variačne analyticky vyhodnotili. Rozdelenie na podskupiny krčnej, hrudnej alebo bedrovej chrbtice sa neuskutočnilo, pretože tak by už nebola možná podrobná výpoveď s dostatočným štatistickým podložením.

Ošetrovanie zahŕňalo okrem liečebnej telesnej výchovy, akupunktúry, neuralterapie aj osteopatické ošetrovanie a kombináciu liečebnej telesnej výchovy s vyššie uvedeným ošetrovacím prístrojom u 73 z 99 pacientov.

Zobrazenie výsledkov

Počas troch zisťovaní sa pýtali na činnosti v priebehu normálneho dňa. Silne namáhavé činnosti ako beh, zdvíhanie ťažkých predmetov absolvovali testované osoby po 5 ošetrovaniach so značným zlepšením. Po 10 ošetrovaniach sa neprejavilo žiadne ďalšie zlepšenie.



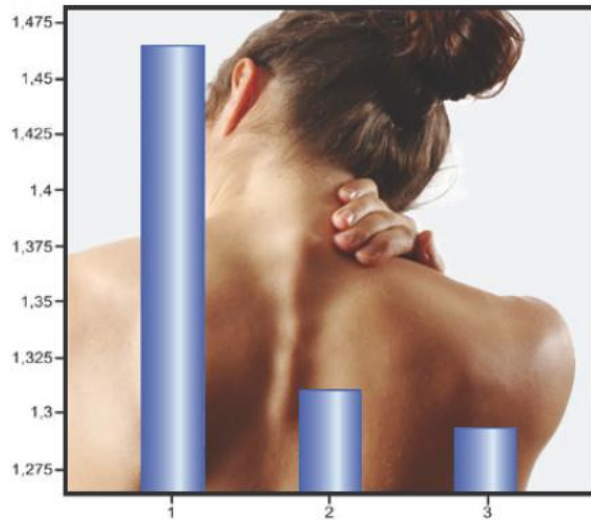
Obr. 1. Zmeny ťažkostí pri značne náročných činnostiach v troch meracích bodoch. Obrázok ukazuje podstatný pokles ťažkostí v dôsledku pravidelne vykonávanej andulačnej masáže prístrojom hhp.

Pri priemerne ťažkých činnostiach, ako je nosenie stola alebo vysávanie, bolo možné zistiť významné zlepšenie aj pri treťom zisťovaní.



Obr. 2. Pravidelné používanie masážneho systému hhp viedlo k podstatnému poklesu ťažkostí pri nosení priemerne ťažkých bremien.

Zdvíhanie a nosenie nákupných tašiek tiež vykázalo podstatné zlepšenie, aj keď v rovnakom rozsahu ako u stredne ťažkých bremien.



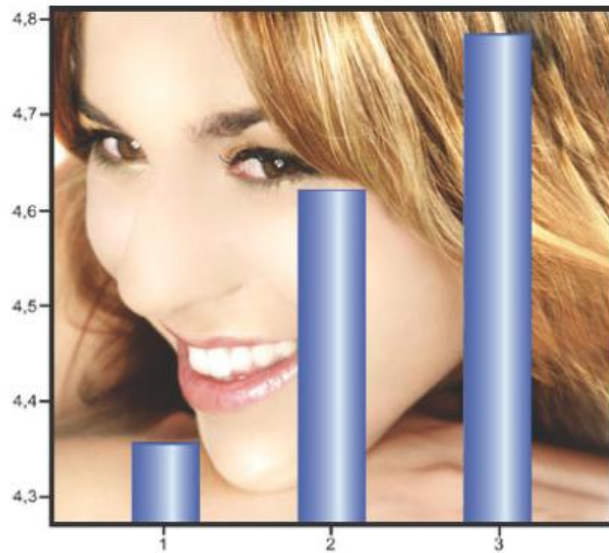
Obr. 3. 10 ošetrovanie masážnym systémom hhp viedlo k podstatnému zníženiu problémov pri zdvíhaní nákupných tašiek.

Zachovanie pracovnej schopnosti a/alebo vykonávanie bežných denných činností sú parametre významné zo zdravotno-ekonomického hľadiska. Tu sa dosiahlo zlepšenie s pravdepodobnosťou omylu 3 %.



Obr. 4. V priebehu štúdie sa u skúmaných pacientov zistil pokles pracovnej neschopnosti.

S fyzickým vypätím, príp. pretiahnutím, ide často ruka v ruke aj vypätie duševné. Na otázku: „Boli ste takí stresovaní, že vás nič nemohlo rozveseliť?“ odpovedala po poslednej návšteve väčšina (87 %) kladne.



Obr. 5. Na základe pravidelného používania masážneho systému bolo možné zistiť u sledovaných pacientov štatisticky významné zlepšenie nálady.

Vlastné hodnotenie bolestí

Vlastné hodnotenie bolestí pacientmi podľa vizuálnej analógovej stupnice (VAS) s členením 0 – 9 (0 = žiadne bolesti, 9 = najsilnejšie bolesti) je dôležitým a nezabudnuteľným meracím nástrojom na posúdenie bolesti. V našej štúdii sa zistilo podstatné zlepšenie úrovne bolesti už po prvých 5 ošetreniach.

Pri odpovedi na otázku o spotrebe liekov proti bolesti neexistovala žiadna jednotná odpoveď. Ale cca 30 % uvádzalo zníženie spotreby liekov.

Spánok je mimoriadne dôležitý na to, aby si telo aj myseľ oddýchli. 57,4 % pacientov uviedlo zlepšenie neprerušovaného spánku.

Väčšina pretiahnutí sa objavuje v oblasti bedrovej chrbtice. Celkom 46,6 % opýtaných uviedlo po ošetroaní zníženie preťaženia.



Obr. 6. Podstatné zníženie pocitu bolesti bolo možné pozorovať už po piatom ošetroaní masážnym systémom hhp, pri trvalo nízkom pocite bolesti.

Zhrnutie a výhľad

Multicentrická štúdia pôsobivo ukázala, že už po 10 použitiach masážneho systému hhp, vždy po 15 minútach, sa zistilo podstatné zníženie svalového napätia na chrbtici.

Bolo možné preukázať významné zlepšenie bolestí chrbtice, nálady, zvýšenie subjektívneho pocitu zdravia a schopnosti koncentrácie. Ďalšími pozitívnymi výsledkami štúdie sú dĺžka spánku, a tým aj predĺženie fáz REM, dôležitých pre odpočinok tela i mysle.

Dá sa očakávať, že pravidelné používanie masážneho systému hhp povedie k podstatnému a trvalému zníženiu ťažkostí s chrbticou.