

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2022.39-1.12>

CZU: 616.7

AUTOEVALUAREA STĂRII DE SĂNĂTATE A PACIENȚILOR CE SUFERĂ DE DURERI DE SPATE

Potapenco Roman¹

<https://orcid.org/0000-0003-4699-7144>

¹Universitatea de Studii Politice și Economice Europene "C.Stere", Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. În prezent durerea de spate este una din cele mai frecvente probleme de sănătate la persoanele de diferite vârste. Determinarea factorilor și a cauzelor ce favorizează apariția durerii de spate în regiunea lombară a coloanei vertebrale și inițierea unor programe de recuperare ar îmbunătăți starea de sănătate a pacienților de diferite vârste.

În urma desfășurării sondajului sociopedagogic, care a fost efectuat conform unui chestionar din 78 de întrebări privind autoevaluarea stării de sănătate a pacienților ce suferă de dureri de spate, din care au fost selectate 10 întrebări principale ce se referă la durerile de spate în regiunea lombară.

Astfel, rezultatele sondajului sociopedagogic au demonstrat că majoritatea pacienților chestionați atestă dureri în regiunea lombară, acestea fiind însoțite de anxietate, dificultăți de practicare a activităților profesionale și a celor cotidiene. De asemenea, a fost determinată cauza apariției durerilor de spate din regiunea lombară, care s-a dovedit a fi lipsa unei practici sistematice a exercițiilor cu caracter fizic și recuperator.

Cuvinte-cheie: stare de sănătate, durere, regiune lombară, recuperare, pacient.

Actualitatea. În literatura de specialitate din țară și din străinătate se evidențiază faptul că aproximativ 80% din populație prezintă cel puțin un episod dureros lombar în decursul vieții, la 25% dintre aceștia se înregistrează recurente, iar 10% prezintă durere cronică. Durerea care persistă mai mult de trei luni poate duce la impotență funcțională, dizabilitate și la afectarea psihologică și a calității vieții [2, 3, 4, 5].

Actualmente, durerea de spate este una din cele mai frecvente probleme de sănătate la persoanele adulte. Cauzele apariției durerilor de spate pot fi foarte diverse, de la adoptarea unei posturi greșite, până la probleme ale coloanei vertebrale, precum o hernie de disc sau stenoza spinală [1].

Observațiile, în serviciile de recuperare, de ordin clinic sau statistic, evidențiază faptul că patologia generatoare de durere a coloanei vertebrale, în general, și a celei lombare, în special, ocupă primul loc în cazuistica serviciilor de recuperare atât la nivel național, cât și internațional [1].

Scopul acestei lucrări constă în determinarea nivelului de sănătate a pacienților ce atestă dureri de spate în regiunea lombară a coloanei vertebrale.

Material și metodă. În scopul aprecierii stării de sănătate a pacienților ce suferă de dureri de spate, în perioada septembrie 2020 – ianuarie 2021, am desfășurat un sondaj sociopedagogic, ce s-a bazat, în principal, pe chestionarea de opinie (autoevaluarea), care a fost realizat pe un eșantion de pacienți ai Centrului de Recuperare Medkinetica. Chestionarul cuprinde per total 78 de întrebări cu diferite variante de răspuns privind toate aspectele ce se referă la durerile de spate. Din toate cele 78 de întrebări, noi am selectat cele mai reprezentative 10 întrebări, de ordin general și particular, referitoare la durerile de spate în regiunea lombară. Eșantionul de cercetare s-a constituit din 348 de pacienți cu vârste cuprinse între 35-68 ani.

Rezultatele sondajului sociologic. Datele recepționate în urma desfășurării sondajului au demonstrat faptul că 46,55%

dintre pacienți atestă dureri de spate în regiunea lombară a spatelui. O parte dintre cei chestionați (35, 35%) au menționat că

deoarece uneori atestă dureri de spate, iar 18,1% dintre pacienți au menționat că nu atestă nici o durere la nivelul spatelui (Figura 1).

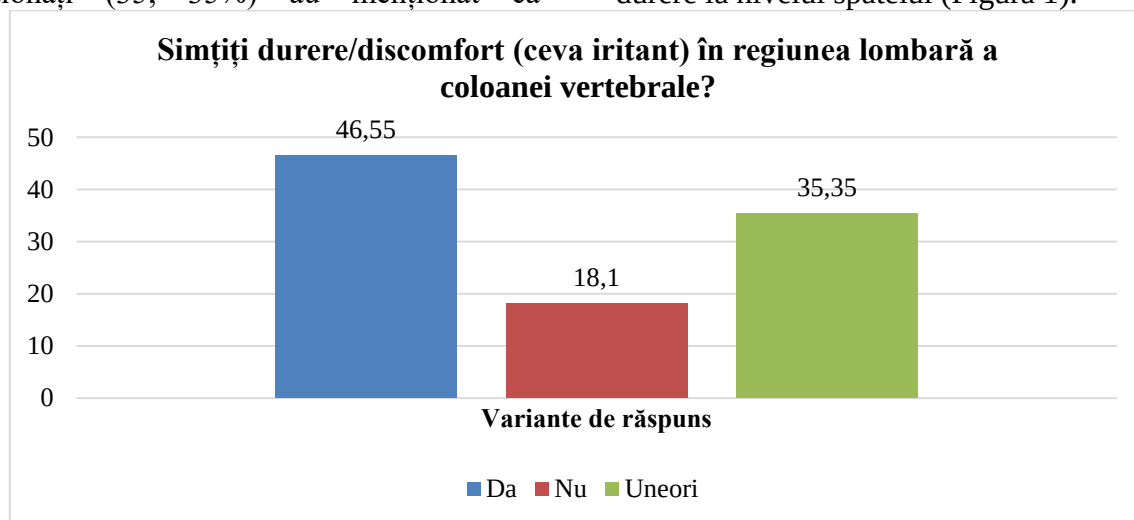


Fig. 1. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Simțiți durere/discomfort (ceva iritant) în regiunea lombară a coloanei vertebrale?" (%)

Datele reprezentate pe Figura 2, demonstrează faptul că peste de 57,76% dintre pacienții chestionați periodic se mișcă cu dificultate din cauza blocajelor ce apar la nivelul spatelui. De asemenea, 30,46% dintre pacienți au răspuns că uneori nu pot realiza mișcări din cauza blocajelor apărute la spate, ceea ce este un lucru atât dureros, cât și

deranjant. Din cei 348 de pacienți, numai 11,87% au menționat că nu au atestat dureri la nivelul spatelui. Din cele ilustrate vedem că datele confirmă încă o dată, că persoanele adulte atestă blocaje la nivelul coloanei vertebrale, ceea ce le îngreuiază viața și activitatea profesională.

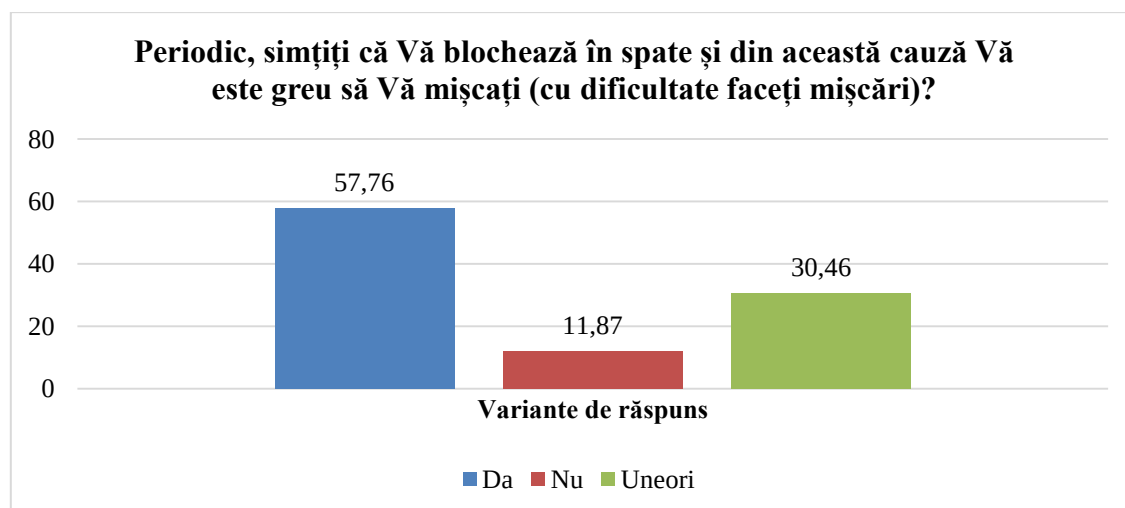


Fig. 2. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Periodic, simțiți că Vă blochează în spate și din această cauză Vă este greu să Vă mișcați (cu dificultate faceți mișcări)" (%)

În Figura 3 prezentăm datele privind întrebarea "Mișcările simple (obișnuite), în

timpul zilei, Vă provoacă dureri, discomfort în regiunea lombară a coloanei vertebrale?". Din

cele ilustrate observăm că la 51,44% dintre pacienți mișcările simple, pe parcursul zilei, nu a provoacă dureri/disconfort în regiunea lombară a spatelui. O parte dintre pacienți (28,45%) au menționat că mișcările simple le provoacă disconfort/durere pe parcursul zilei,

iar 20,11% dintre ei au menționat că uneori simt durere sau disconfort la nivelul coloanei vertebrale în regiunea lombară, pe parcursul zilei. Datele prezentate demonstrează că mișcarea sub orice formă este benefică pentru starea de sănătate.

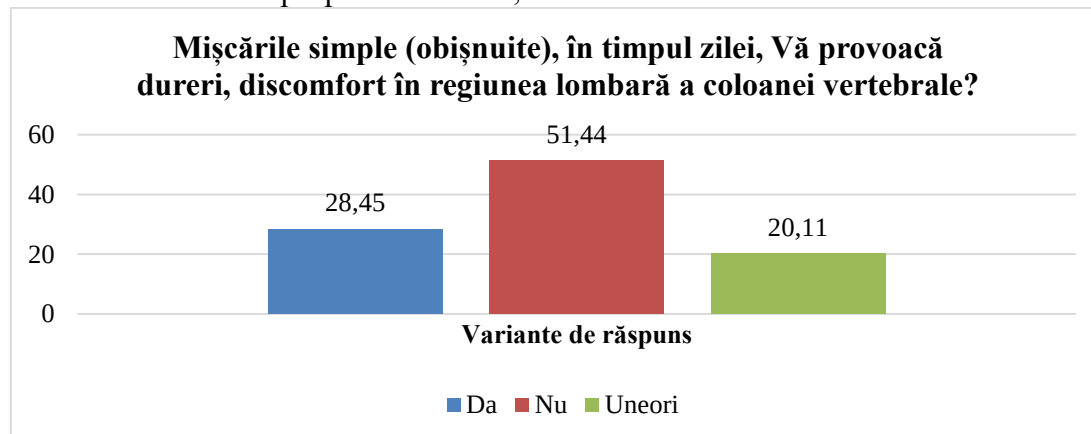


Fig. 3. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Mișcările simple (obișnuite), în timpul zilei, Vă provoacă dureri, disconfort în regiunea lombară a coloanei vertebrale?" (%)

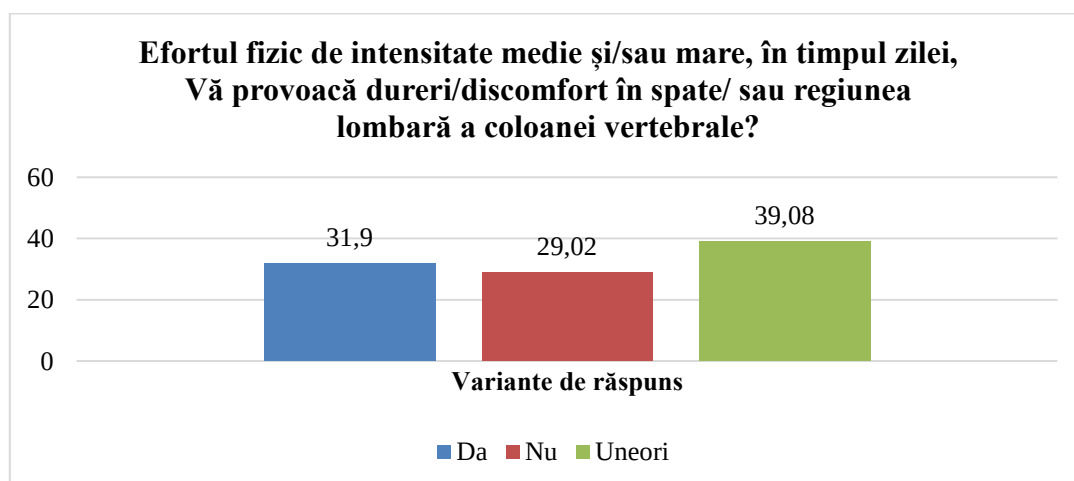


Fig. 4. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Efortul fizic de intensitate medie și/sau mare, în timpul zilei, Vă provoacă dureri/disconfort în spate/ sau regiunea lombară a coloanei vertebrale?" (%)

La întrebarea "Efortul fizic de intensitate medie și/sau mare, în timpul zilei, Vă provoacă dureri/disconfort în spate/sau regiunea lombară a coloanei vertebrale?", 39,08% au răspuns că uneori atestă dureri/disconfort în regiunea lombară a coloanei vertebrale în timpul efectuării unui efort fizic de diferită intensitate (Figura 4), 31,9% dintre respondenți au menționat că atestă dureri în regiunea lombară a coloanei

vertebrale, iar ceilalți (29,02%) pacienți au răspuns cu "Nu" la această întrebare. Datele din Figura 4 demonstrează că efectuarea unui efort fizic de diferită intensitate (medie/sau mare) le provoacă pacienților dureri/disconfort la nivelul coloanei vertebrale, ceea ce ne duce la gândul că persoanele care au un mod sedentar de viață au de cele mai multe ori dureri de spate/disconfort la nivelul coloanei vertebrale.

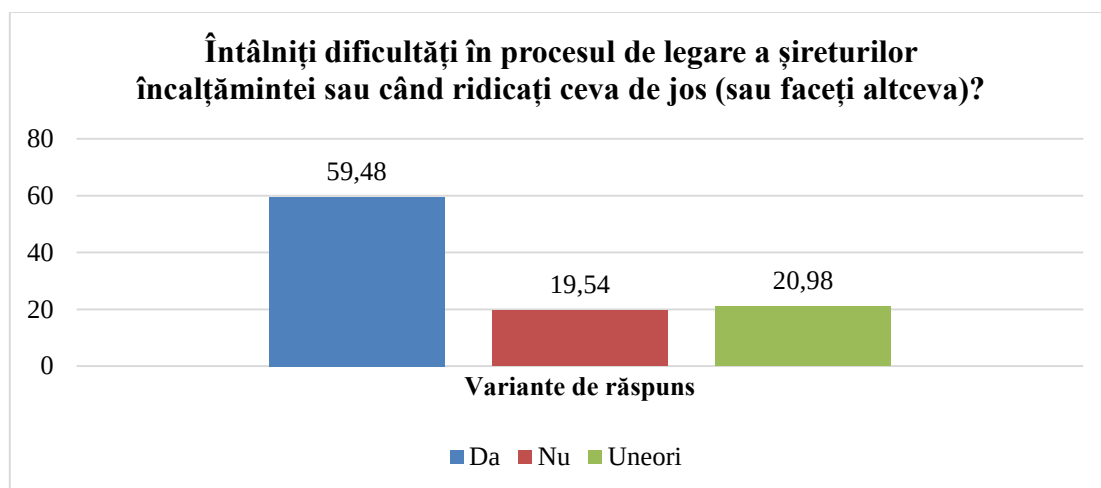


Fig. 5. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Întâlniți dificultăți în procesul de legare a șireturilor încălțăminteii sau când ridicați ceva de jos (sau faceți altceva)?" (%)

În Figura 5, sunt prezentate rezultatele cu privire la dificultățile întâlnite de către pacienți în procesul de legare a șireturilor sau de ridicare a oricărui obiect de jos. Datele prelevate demonstrează că 59,48% dintre cei chestionați au menționat că întâmpină dificultăți în procesul de legare a șireturilor sau de ridicare a oricărui obiect de jos. Ceilalți 20,98% dintre pacienți au menționat că doar uneori și 19,54% - nu întâlnesc dificultăți în

procesul de legare a șireturilor. Datele reflectate pe Figura 5 demonstrează că un număr impunător (59,48%) de pacienți au nevoie de recuperare kinezoterapeutică, iar ceilalți (20,98%), de asemenea, au nevoie de recuperare kinezoterapeutică, întrucât întâlnesc uneori dificultăți în procesul de legare a șireturilor sau de ridicare a oricărui obiect de jos.

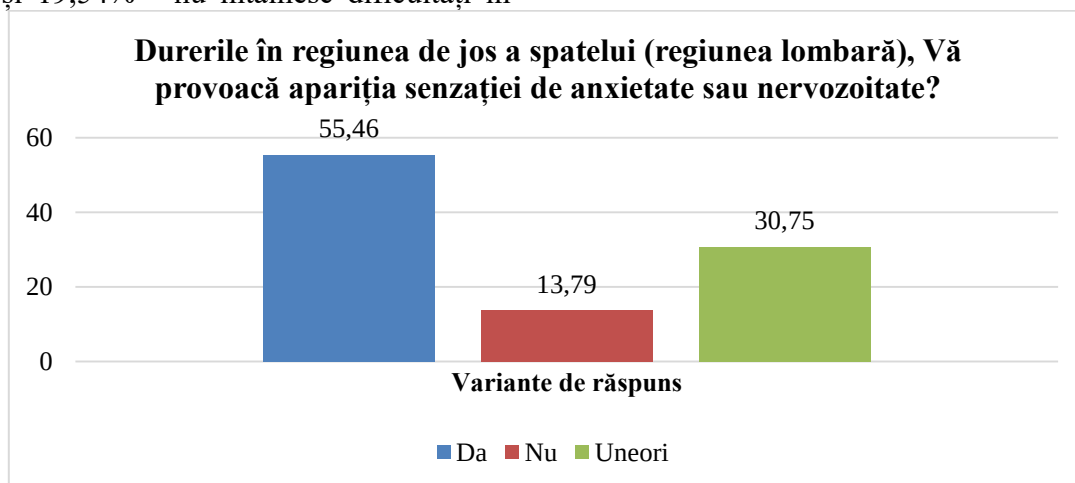


Fig. 6. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Durerile în regiunea de jos a spatelui (regiunea lombară), Vă provoacă apariția senzației de anxietate sau nervozitate?" (%)

Datele obținute în urma desfășurării sondajului sociologic demonstrează că o bună parte dintre cei chestionați (55,46%) atestă dureri în partea de jos a spatelui (regiunea lombară) și aceasta le provoacă atât anxietate,

cât și nervozitate (Figura 6). 30,75% dintre pacienți au menționat că atestă uneori dureri în regiunea lombară, iar 13,79% dintre ei au răspuns că nu atestă dureri. Aceste date demonstrează că mai mult de jumătate din

numărul celor chestionați (55,46%) au nevoie de recuperare kinezoterapeutică, pentru a diminua anxietatea și nervozitatea ce este un

impediment pentru activitatea lor profesională, precum și pentru cea cotidiană.

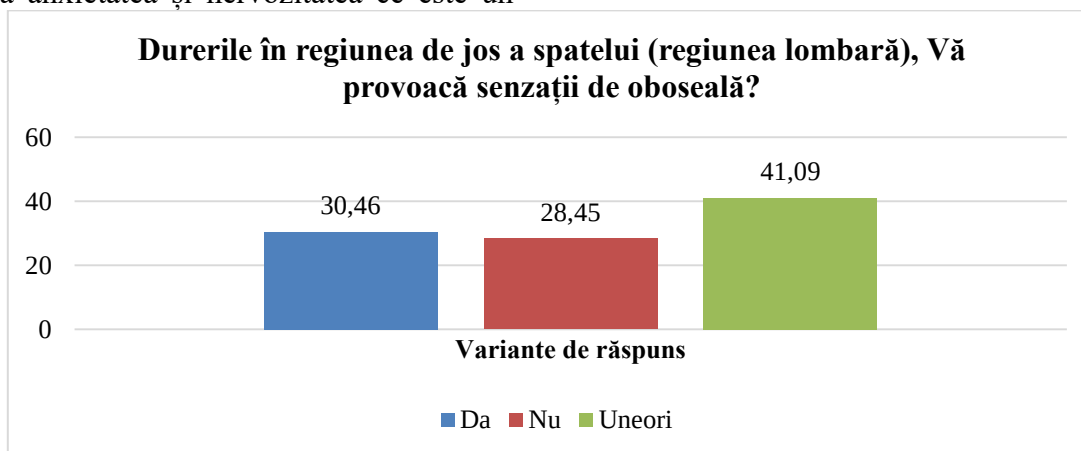


Fig. 7. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Durerile în regiunea de jos a spatelui (regiunea lombară) Vă provoacă senzații de oboseală?" (%)

Răspunsurile pacienților la întrebarea "Durerile în regiunea de jos a spatelui (regiunea lombară), Vă provoacă senzații de oboseală?" le regăsim în Figura 7. 41,09% dintre ei au menționat că dacă uneori acestea le provoacă senzații de oboseală. Celelalte 58,91% dintre pacienți sunt

repartizate între cei care atestă dureri în regiunea lombară care le provoacă senzații de oboseală (30,46%) și cei care nu atestă dureri (28,45%). Aceste date demonstrează că majoritatea dintre cei chestionați au nevoi de recuperare kinezoterapeutică (71,55%).

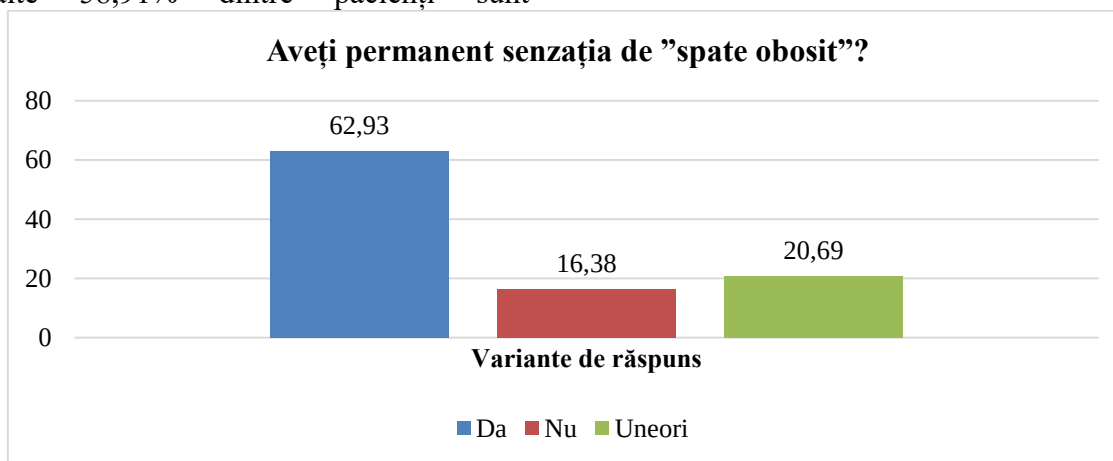


Fig. 8. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Aveți permanent senzația de "spate obosit"?" (%)

Datele din Figura 8 demonstrează faptul că 62,07 % dintre cei chestionați au senzația de "spate obosit", celelalte 37,07% sunt repartizate între cei care doar uneori au acea senzație de "spate obosit" (20,69%) și cei care nu au astfel de senzații (16,38%). Datele

ilustrate în Figura 8 servesc drept dovadă că mai mult de jumătate din cei chestionați (62,93%) au nevoie de recuperare kinezoterapeutică pentru a desfășura o viață profesională și cotidiană normală.

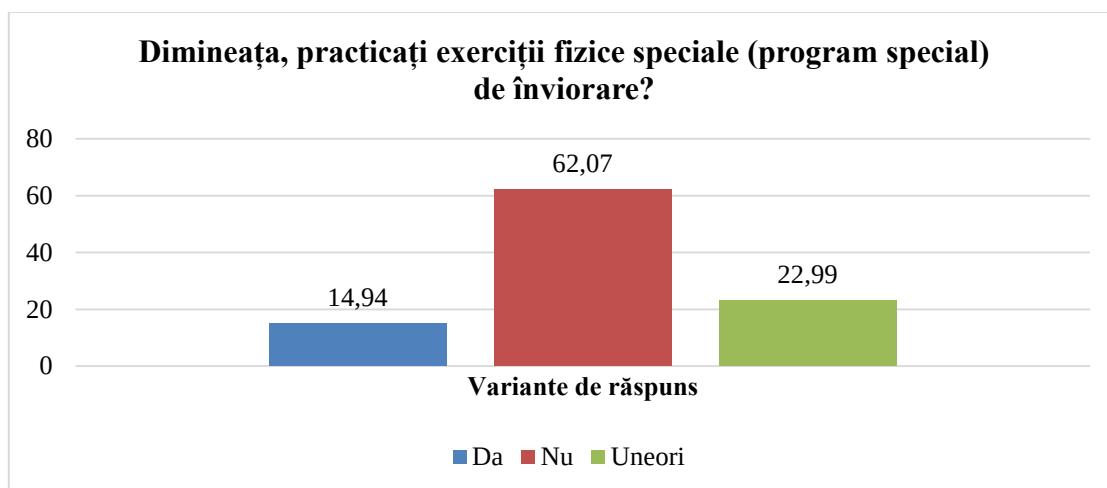


Fig. 9. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Dimineața, practicați exerciții fizice speciale (program special) de înviorare?" (%)

În Figura 9 sunt reflectate datele analitice privind întrebarea "Dimineața, practicați exerciții fizice speciale (program special), de înviorare?". Din cele ilustrate observăm că 62,07% dintre cei chestionați nu practică dimineața exerciții fizice speciale (program special) de înviorare, deci luând în seamă datele ilustrate în Figurile 1-9, conchidem că este inevitabil faptul că

persoanele atestă dureri la nivelul spatelui, în regiunea lombară a coloanei vertebrale. 22,99% dintre pacienți doar uneori practică exerciții speciale de înviorare și numai 14,94% dintre cei chestionați practică dimineața, exerciții fizice speciale de înviorare, pentru a-și menține o condiție fizică bună și pentru a avea o activitate profesională și cotidiană normală.

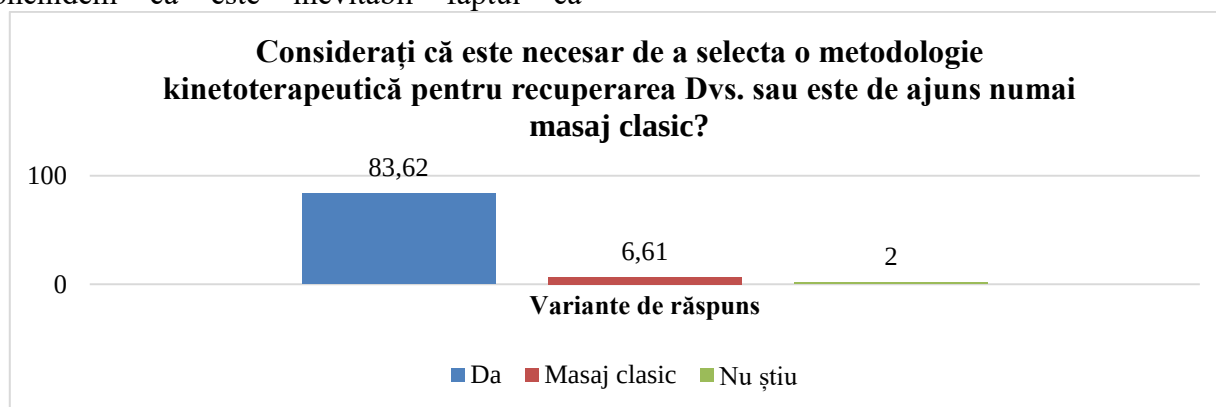


Fig. 10. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Considerați că este necesar de a selecta o metodologie kinetoterapeutică pentru recuperarea Dvs. sau este de ajuns numai masaj clasic?" (%)

Pacienților li s-a propus întrebarea "Considerați că este necesar de a selecta o metodologie kinetoterapeutică pentru recuperarea Dvs. Sau este de ajuns numai masaj clasic?" la care 83,62% dintre ei consideră că este nevoie de a selecta o metodologie kinetoterapeutică. 6,61% dintre

respondenți au menționat că au nevoie numai de masaj clasic, ceea ce le va îmbunătăți condiția fizică. Ceilalți (2%) dintre pacienți, au menționat că nu știu de ce au nevoie pentru îmbunătățirea condițiilor fizice. Aceste date confirmă cu certitudine datele obținute anterior (Figura 1-9) că majoritatea pacienților nu

practică sistematic exerciții fizice sau vreun program special de recuperare pentru îmbunătățirea și menținerea condiției fizice.

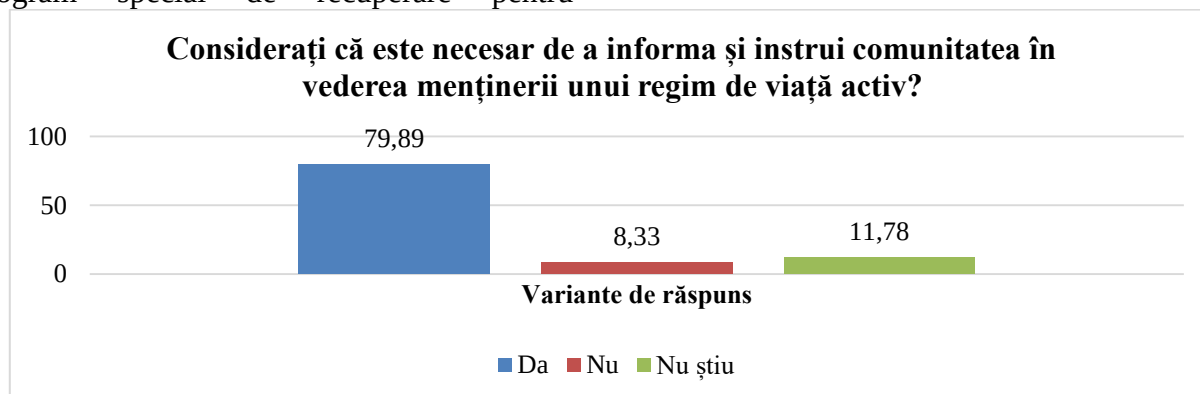


Fig. 11. Răspunsurile pacienților privind întrebarea "Considerați că este necesar de a informa și instrui comunitatea în vederea menținerii unui regim de viață activ?" (%)

Pe Figura 11 sunt reflectate răspunsurile pacienților privind întrebarea "Considerați că este necesar de a informa și instrui comunitatea în vederea menținerii unui regim de viață activ?". 79,89% dintre respondenți consideră că e necesar de a informa și de a instrui comunitatea în vederea menținerii unui regim de viață activ. Celelalte - 20,11% dintre respondenți au menționat că nu știu (11,78%) și nu este necesară - 8,33%. Aceste date confirmă faptul că pacienții conștientizează necesitatea de a informa și a instrui comunitatea pentru a duce un mod de viață activ.

Generalizând cele menționate mai sus, putem trage următoarele concluzii:

1. Majoritatea pacienților chestionați atestă dureri de spate în regiunea lombară a coloanei vertebrale, acest fapt aducând cu sine anxietate, nervozitate, dificultăți în activitățile profesionale și cele cotidiene;

2. Se observă practicării sistematice de către pacienți a exercițiilor fizice cu caracter special sau a programelor kinetoterapeutice;

3. Necesitatea de a informa și de a instrui comunitatea privind menținerea unui regim de viață activ, este stringentă.

Referințe bibliografice:

1. CRISTEA, F. (2019). *Metodologia recuperării kinetice a sindromului dureros lombar la persoanele de vârstă a II-a*: Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău. 196 p.
2. KNEIPP, S. (1999). *Hidroterapia*. București: Ed. L. V. B. p. 11.
3. MANOLE, V., MANOLE, L. (2009). *Evaluarea motrică și funcțională în kinetoterapie*. Iași: Ed. PIM. p. 3-6; 16-21.
4. RAȚĂ, S. (2014). Prevenirea și corectarea deficienței fizice scolioza prin înot terapeutic. În: *Știința Culturii Fizice*, 17/1: 76-82.
5. ROBĂNESCU, N. (2001). *Reeducare neuromotorie*. București: Ed. Medicală. p. 131.