

**ЕФЕКТИВНОСТ НА ФТ ПРОГРАМА ПРИ ЛЕЧЕНИЕТО НА ХРОНИЧНА БОЛКА
В ШИЕН ДЯЛ НА ГРЪБНАЧЕН СТЬЛБ** *Физикална медицина, рехабилитация, здраве – брой 3-4, 2022*
Д. Герасимова ¹, И. Такева ²

РЕЗЮМЕ

Остеохондрозата и спондилозата в шиен дял е все по-често срещано дегенеративно заболяване и протича с чести рецидиви. Съвременните проучвания демонстрират по дълготраен обезболяващ ефект след прилагането на интегративен подход, съобразен с биопсихосоциалния модел за повлияване на хроничната болка в шиен дял.

Цел на изследването: Целта на настоящето проучване е да се проследи ефективността на физиотерапевтична програма комбинирана с методи за психо-емоционално повлияване на хроничната болка в шиен дял

Материал и методи: В проучването са анализирани резултатите на 56 пациенти, разпределени в две експериментални групи (ЕГ), на средна възраст съответно за ЕГ1 – 52 г. (22–87) и за ЕГ2 – 56 г. (27–83). Терапевтичната методиката за ЕГ1 се състои от средночестотни токове с обезболяващи параметри (СМТ 3 и 4 род), инфраруж и аналитична кинезитерапия, общо за 7 дни. За ЕГ2 са включени и стратегии за повлияване на психо-емоционалното състояние на пациентите като е използвана информационна брошура, обсъждане и комплекс от упражнения за домашно приложение. За обективизиране на резултатите бяха приложени тест за оценка на болката в покой, Въпросник за здравето на пациента (РНQ-9), Индекс на инвалидността на врата (Neck Disability Index– NDI), Подвижност на гръбначен стълб в шиен дял. Проследяването на пациентите се извърши в два етапа за двете групи – преди и в края на ФТ лечение, и три месеца след проведената терапия.

Резултати: Терапевтичният ефект от приложението на комбинирана ФТ програма води до статистически значими промени ($p < 0,05$) в интензивността на болката, подвижността, функционалният капацитет и психо-емоционалното състояние за пациентите и от двете групи след приключване на ФТ курс. Подобриеното се задържа и при тестването след 3 месеца, като подобрената функционалност е по-значима за ЕГ-2. По отношение на подвижността в шиен дял - подобрението на ротацията е сходно и за двете групи. При латерофлексията, подобрението след 3 месеца е по-значимо за ЕГ-2.

Дискусия: Намалването на болката при всички пациенти след приключване на терапията, потвърждава ефективността на комбинираната физиотерапевтична програма за лечение на хронична болка в шиен дял. Резултатите потвърждават, че интензивността на болката корелира с промените в психо-емоционалното състояние на пациента, тъй като намалването на болката води до намаляване на стойностите на въпросника РНQ 9 и при двете групи. Ускоряването на функционалното възстановяване, в по-висока степен за пациентите от ЕГ-2, както и повлияването върху психо-емоционалното им състояние потвърди, че лечението, съобразено с биопсихосоциалният модел е добра терапевтична стратегия.

Заключение: Своевременното откриване и повлияване на психо-емоционалните промени на пациентите с хронична болка в шиен дял може да оптимизира терапевтичния план и да повиши ефективността от прилаганите физиотерапевтични интервенции, като се постигне по-дългосрочно обезболяване.

Ключови думи: хронична болка, биопсихосоциален модел, комбинирана физиотерапевтична програма

ABSTRACT

Osteochondrosis and spondylosis in the cervical region is an increasingly common degenerative disease and occurs with frequent relapses. Modern studies demonstrate a more long-lasting pain-relieving effect after the application of an integrative approach consistent with the biopsychosocial model for influencing chronic neck pain.

Purpose of the study: The purpose of the present study is to track the effectiveness of a physical therapy program combined with methods of psycho-emotional influence on chronic neck pain

Material and methods: The study analyzed the results of 56 patients, divided into two experimental groups (EG), with an average age of EG1 – 52 years (22–87) and EG2 – 56 years (27–83), respectively. The therapeutic methodology for EG1 consists of medium-frequency currents with analgesic parameters of (CMT 3 and 4 genus), infrared and analytical kinesitherapy, for a total of 7 days. For EG2, strategies for influencing the psycho-emotional state of patients are also included, using an information brochure, discussion and a set of exercises for home application. In order to objectify the results, we applied - pain assessment test at rest, Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Neck Disability Index (NDI), Mobility of the spine in the cervical region. The follow-up of the patients was carried out in two stages for both groups - before and at the end of FT treatment, and three months after the therapy.

Results: The therapeutic effect of the application of a combined FT program leads to statistically significant changes ($p < 0.05$) in pain intensity, mobility, functional capacity and psycho-emotional state after completion of the FT course for patients from both groups. The improvement was also maintained in the testing after 3 months, with the improved functionality being more significant for EG-2. In terms of mobility, the improvement in cervical rotation was similar for both groups. In lateroflexion, the improvement after 3 months is more significant for EG-2.

Discussion: The reduction of pain in all patients after completion of therapy confirms the effectiveness of the combined physiotherapy program for the treatment of chronic cervical pain. The results confirm that pain intensity correlates with changes in the psycho-emotional state of the patient, as pain reduction leads to a reduction in PHQ_9 scores in both groups. The acceleration of functional recovery, to a higher degree for EG-2 patients, as well as the impact on their psycho-emotional state, confirmed that the treatment according to the biopsychosocial model is a good therapeutic strategy.

Conclusion: Timely detection and influencing of the psycho-emotional changes of patients with chronic neck pain can optimize the therapeutic plan and increase the effectiveness of the applied treatments.

Key words: chronic pain, biopsychosocial model, combined physical therapy program

НАШЕТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА ФИЗИОТЕРАПИЯ ПРИ СЛУЧАИ С ШИЙНА ОСТЕОХОНДРОЗА И СПОНДИЛОАРТРОЗА - *Профилактика и рехабилитация, Година 16, 2022, брой 1-2*

Д. Герасимова ¹, И. Такева ²

Резюме

Болката във врата, независимо дали от травматично събитие като катастрофа с моторно превозно средство или от нетравматичен характер, е водеща причина за инвалидност в световен мащаб. След преглед на литературата на скоросни рандомизирани контролирани проучвания, в тази публикация са представени насоки за клиничната практика при рехабилитация на хронична болка във врата. Като най- ефективни методи при лечението на тези пациенти се препоръчва комплексната физиотерапевтична програма, която включва и упражнения за издръжливост и сила на мускулите на врата. Други модалности като образование/съвет и психологично съветване, показват по малка ефективност, ако са приложени самостоятелно.

Ключови думи: болка във врата; рехабилитация; упражнения; психологично съветване

OUR PROPOSAL FOR PHYSIOTHERAPY IN CASES WITH CERVICAL OSTEOCHONDROSIS AND SPONDYLOARTHRISIS

Dessislava Gerasimova ¹, Iskra Takeva ²

Abstract

Neck pain, whether a traumatic event such as a motor vehicle accident or a non-traumatic one, is a leading cause of disability worldwide. Following a review of the literature from recent randomized controlled trials, this publication presents guidelines for clinical practice in the rehabilitation of chronic neck pain. The most effective methods in the

treatment of these patients are the complex physiotherapy program, which includes endurance and strength exercises for the neck muscles. Other therapies, including education / counseling and psychological counseling, are less effective if they are used alone.

Key words: neck pain; rehabilitation; exercises; psychological counseling

ПЕРСПЕКТИВИ ЗА ПРИЛОЖЕНИЕТО НА БИОПСИХОСОЦИАЛНИЯ МОДЕЛ ПРИ ЛЕЧЕНИЕТО НА ХРОНИЧНА БОЛКА ПРИ ОСТЕОАРТРОЗА НА ГРЪБНАЧЕН СТЬЛБ - *JP News* – брой 08/2023
Д. Герасимова ¹, И. Такева ²

Резюме

Болката е широко разпространен медицински проблем, които е не само с индивидуални, но и социални и икономически последици. Предизвикателство е да бъдат разбрани по-добре, както етиологичните и рисковите фактори за поява на болката, така и да се обогати подхода, за нейното повлияване и лечение. Проучванията през последните десетилетия върху този проблем водят до нови насоки, оценка и лечение. Биопсихосоциалният подход е особено добре приложим в областта на хроничната болка, тъй като е интегративен метод, който обхваща многоизмерното естество на болката. Важно е по-широкото му приложение и у нас, защото е доказано терапевтично ефективен за управление на най-честите симптоми и синдроми и при пациенти с хронична болка в гърба. Според последните проучвания, свързани с рехабилитация на тези пациенти, основните препоръки за интервенционално лечение са свързани с упражнения, методи за психологическо въздействие и мултимодални подходи.

Лечението на „цялата“ личност е много по-важно от фокусирането само върху болестта.

Ключови думи : хронична болка, мултимодална рехабилитация, биопсихосоциален модел

Abstract

Pain is a widespread medical problem that has not only individual but also social and economic consequences. It is a challenge to better understand both the etiological and predisposing factors for the appearance of pain, as well as to enrich the approach to its influence and treatment. Research in recent decades on this problem has led to new guidelines, evaluation and treatment. The biopsychosocial approach is particularly applicable in the field of chronic pain, as it is an integrative method that encompasses the multidimensional nature of pain. Wider application in our country is also important because it has been proven therapeutically most effective for managing the most common symptoms and syndromes in patients with chronic back pain. According to recent studies related to the rehabilitation of these patients, the main recommendations for interventional treatment are related to exercises, methods of psychological influence and multimodal approaches.

Treating the "whole" person is much more important than focusing only on the disease.

Key words: chronic pain, multimodal rehabilitation, biopsychosocial model