

Streszczenie

Skuteczność metody kinesiotapingu i terapii wibracyjnej w procesie leczenia dysfunkcji szyjnego odcinka kręgosłupa wywołanego przez codzienne korzystanie ze smartfonu

W obecnych czasach korzystanie ze smartfonów stało się nieodłącznym elementem życia człowieka. Mobilne urządzenia służą już nie tylko do komunikacji, ale szeregu czynności w życiu codziennym, co wiąże się z ich nadużywaniem oraz coraz częstszym uzależnieniem. Konsekwencje nadmiernego użytkowania wpływają negatywnie na sferę psychiczną, ale także fizyczną użytkownika stając się problemem cywilizacyjnym współczesnych czasów. Coraz większy problem zdrowotny wymusza poszukiwanie rozwiązań, metod, terapii które w jak najszybszy i najefektywniejszy sposób zmniejszałyby skutki zdrowotne fonoholizmu.

Celem pracy doktorskiej było wykazanie skuteczności dwóch nowatorskich metod fizjoterapeutycznych kinesiotapingu i terapii wibracyjnej w leczeniu dysfunkcji odcinka szyjnego kręgosłupa wywołanych nadmiernym korzystaniem ze smartfonów. Do badań zakwalifikowano grupę 90 pacjentów (studentki krakowskich uczelni w wieku 18-25 lat, skarżących się na dolegliwości bólowe kręgosłupa szyjnego od minimum 3 miesięcy oraz korzystające ze smartfona codziennie minimum 6 godzin). Badania przeprowadzane zostały w gabinetach lekarskich i rehabilitacyjnych Doktor PG w Krakowie. Grupa badana została losowo podzielona na trzy podgrupy. Pierwszą stanowiły osoby poddane terapii kinesiotalpingu, drugą osoby u których stosowano wibroterapię z wykorzystaniem aparatu Vitberg RAM+ moduł szyja, trzecia to osoby z tzw. grupy kontrolnej nie poddane żadnej terapii. U wszystkich osób wykonano pomiar BMI, przeprowadzono wywiad oraz uzupełniono ankiety dotyczące dysfunkcji kręgosłupa szyjnego, czasu korzystania ze smartfonu i uzależnienia od urządzenia. Następnie uczestniczki zostały poddane testom funkcjonalnym Soto-Hala i O'Donoghue'a oraz przeprowadzono pomiary zakresu ruchomości kręgosłupa szyjnego aparatem Sensor Medica Moover 3D FreeStep. Ocenę dolegliwości bólowych mierzono skalą VAS. Pacjentki z grupy kinesiotalpingu miały wykonywaną terapię dwa razy w tygodniu, a aplikacja na odcinek szyjny zakładana była metodą mięśniowo-powięziową. Respondentki z drugiej grupy korzystały z terapii wibracyjnej dwa razy w tygodniu z czasem zabiegu 30min. Osoby z grupy kontrolnej nie brały udziału w żadnej z terapii. Pomiary ruchomości odcinka szyjnego wykonywane były przed pierwszym zabiegiem, po 10 i po 20. W celu weryfikacji oceny efektu odległego, pomiary wykonano także na grupach po miesiącu od zakończenia pracy badawczej. Wszystkie pomiary

były wykonywane przez magistra, posiadającego niezbędne kompetencję i doświadczenie zawodowe.

Po przeprowadzeniu badań nad skutecznością metody kinesiotapingu i terapii wibracyjnej w procesie leczenia dysfunkcji szyjnego odcinka kręgosłupa, wywołanych przez codzienne korzystanie ze smartfonu można potwierdzić: że obie metody zmniejszają dolegliwości bólowe, zwiększają zakres ruchomości i zmniejszają napięcie mięśni odcinka szyjnego kręgosłupa, co wskazano w pomiarach wykonanych już po 10 zbiegach. Efekt interakcji czasu i rodzaju zabiegów okazał się istotny statystycznie. W grupie kinesiotapingu i wibroterapii natężenie bólu odcinka szyjnego kręgosłupa zmniejszało się regularnie do 20 zabiegu, a efekt odległy wykazywał odczucia na poziomie okresu 10-ego i 20-ego zabiegu. Zakres ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa w zakresie interakcji czasu i rodzaju zabiegu wykazał znaczącą poprawę, a wyniki efektu odległego utrzymywały się na poziomie 20 zabiegu. Obie terapie w znaczący sposób wpłynęły na zmniejszenie napięcia mięśni odcinka szyjnego. U badanych z grupy wibroterapii uzyskano lepsze wyniki zarówno w zmniejszaniu bólu, ale także w poprawie ruchomości kręgosłupa co daje podstawy, aby wskazać że terapia urządzeniem Vitberg RAM+ może znacząco wpływać na skuteczność leczenia dysfunkcji szyjnego odcinka kręgosłupa wywołanego nadmiernym korzystaniem z urządzeń dotykowych. Żadna z terapii nie wywołała negatywnych skutków ubocznych. Otrzymane wyniki mogą pomóc w opracowaniu lepszej profilaktyki i tym samym zmniejszeniu skali problemu jakim staje się w dzisiejszych czasach uzależnienie od smartfonu.

Na podstawie wyników badań można wskazać, że problem zdrowotny fonoholizmu i dysfunkcji szyjnego odcinka kręgosłupa należy traktować bardzo poważnie i przyjąć jak najszybszy i najlepszy model postępowania fizjoterapeutycznego w celu poprawy dolegliwości, ale także zwiększenia świadomości osób u których problem narasta, lub może w przyszłości przyczynić się do niepełnosprawności zdrowotnej i zawodowej.