

8 STRESZCZENIE

8.1 Streszczenie

Styl życia stał się jednym z istotnych czynników decydujących o zdrowiu i egzystencji człowieka. Utrzymanie zdrowia na odpowiednim poziomie w znacznym stopniu uzależnione jest od racjonalnego żywienia, aktywności fizycznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Gwałtowna urbanizacja i nieustanny postęp techniczny przyczyniają się do zmiany stylu życia w zakresie aktywności fizycznej. Udogodnienia, ale również wzrost ilości obowiązków, przyjmowanie nowych ról społecznych, spadek ilości czasu wolnego i zmęczenie powodują niechęć do podejmowania wysiłku fizycznego i w konsekwencji do pogorszenia stanu zdrowia co może prowadzić do upośledzenia pracy narządów wewnętrznych i układów, w tym układu trawiennego. Sytuacja taka wpływa na rozwój chorób, w wyniku których pogarsza się funkcjonowanie całego organizmu co rzutuje na pogorszenie samopoczucia i wyzwała w człowieku negatywne emocje, stany lękowe, a nawet prowadzi do depresji.

W przypadku dysfunkcji układu trawiennego dochodzą jeszcze krępujące objawy jak wzdęcie, problemy z gazami, z wypróżnieniem co wzmaga pogorszenie stanu psychiki i powoduje ograniczone korzystanie z życia społecznego. Niestety często objawy te to zwiastuny chorób przewodu pokarmowego, które dotyczą coraz większej populacji. Dotyczy to w szczególności chorób czynnościowych przewodu pokarmowego, których związek ze stanem psychicznym jest niepodważalny.

W prezentowanej pracy, poprzez stworzenie schematu ćwiczeń opartych na klasycznym aerobiku połączonym z hatha jogą i treningiem relaksacyjnym Schultza i Jacobsona, wymagających systematycznego stosowania, podjęto próbę wykazania wpływu tej aktywności na objawy zespołu jelita nadwrażliwego.

Celem pracy była:

1. ocena długoterminowych efektów zwiększenia poziomu aktywności fizycznej u pacjentów z rozpoznaniem zespołem jelita nadwrażliwego,
2. próba wykazania zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a stopniem nasilenia objawów tej choroby.

Cele szczegółowe dotyczyły:

1. oceny wpływu wysiłku fizycznego na jakość życia pacjentów z IBS,
2. oceny wpływu wysiłku fizycznego na zmniejszenie lub nasilenie objawów choroby,
3. wykazania zależności pomiędzy objawami IBS a jakością życia badanych osób.

Do badania zakwalifikowano 41 kobiet z rozpoznaniem zespołem jelita nadwrażliwego. Średnia wieku badanych kobiet wynosiła 44,6 lat. Skład grupy badanej ustalono w oparciu o analizę kwestionariusza zawierającego kryteria włączenia, który wypełniany był podczas spotkania rekrutacyjnego. Pytano w nim m.in. o wiek, aktualną masę ciała, wykształcenie, aktywność zawodową, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i czas ich trwania, choroby przewlekłe, przebyte cięższe, zabiegi operacyjne. Do badania nie kwalifikowano osób z istotnymi chorobami przewlekłymi, zwłaszcza z zakresu układu sercowo-naczyniowego.

Do oceny skuteczności zastosowanej metody użyto zwalidowanych kwestionariuszy IBS-SSS (ang. irritable bowel syndrom- severity scoring system) (załącznik 2) oraz IBS-QOL (ang. irritable bowel

syndrom-quality of life) (załącznik 3), które uczestniczki wypełniały na początku pierwszego i na końcu ostatniego treningu.

W badaniu wykorzystano autorski program treningowy bazujący na podstawowych krokach wykorzystywanych w lekcji fitness, pozycje jogi poprawiające motorykę jelit oraz treningi relaksacyjne: autogeny Schultza i Jacobsona. Podstawowe kroki w rozgrzewce stanowiły: step touch, heel back, step out (side to side), marsz, knee up itp. połączone z pracą kończyn górnych we wszystkich głównych płaszczyznach (poprzecznej, czołowej oraz strzałkowej). W części głównej zastosowano skłony tułowia we wspomnianych płaszczyznach w połączeniu z oddychaniem torem górnym i dolnym. W badaniu zwracano uwagę głównie na oddychanie torem brzuszным (przeponowym) pozwalającym relaksować mięśnie brzucha i narządy wewnętrzne. W treningu wykorzystano pozycje zaczerpnięte z hatha jogi takie jak pies z głową do góry, pies z głową w dół, końskie siodło, koci grzbiet, przeprosty w staniu i leżeniu metodą McKenziego, skręty tułowia w pozycji stojącej, siedzącej oraz w klęku podpartym, pozycję dziecka, leżenie tyłem itp. Wszystkie pozycje (asany) były pokazywane i omawiane przez trenera, a przy każdej pozycji zwracano uwagę na oddech (pranajama). Trzecią część treningu stanowił relaks z wykorzystaniem powszechnych technik relaksacyjnych Jacobsona i Schultza. Cały cykl treningowy, zgodny z założeniami badania, ukończyło 29 kobiet.

Analizy uzyskanych wyników badań dokonano za pomocą programu Statistica. W zależności od formy pytania wykorzystano następujące metody: test t dla prób zależnych (przy spełnionym założeniu na rozkład normalny), test kolejności par Wilcozona (dla skali porządkowej i przy braku normalności rozkładu), test Chi2 Mc Nemara (przy porównaniu odpowiedzi w skali jakościowej), współczynnik korelacji R Spermana (RHO Spearmana), która służy do opisu siły korelacji dwóch cech, w przypadku kiedy cechy mają charakter jakościowy, pozwalający na uporządkowanie ze względu na siłę tej cechy lub gdy cechy mają charakter ilościowy a ich liczebność jest niewielka.

Analizując wyniki dotyczące wpływu aktywności fizycznej na objawy zespołu jelita nadwrażliwego wykazano, że blisko 80% badanych osób odczuwała ból w obrębie jamy brzusznej przed udziałem w badaniu. Cykl treningów spowodował występowanie bólu już tylko u 52% badanych kobiet. Ponadto natężenie bólu u badanych spadło o 20%, a różnica ta była istotnie statystycznie. Zaobserwowano również zmniejszenie ilości dni, w których badane kobiety odczuwały ból w przeciągu ostatnich 10 dni, o 1,4 dnia

. W badaniu własnym sprawdzono również jak zmieniła się częstotliwość występowania wzdęcia i jego siła w efekcie zwiększenia aktywności fizycznej. Wykazano, że 97% badanych kobiet w chwili przystąpienia do badania miała dokuczliwe wzdęcie. Po udziale w badaniu częstość występowania wzdęcia obniżyła się o 38%, a różnica ta była istotna statystycznie. Obok częstotliwości występowania wzdęcia poprawie uległo również jego nasilenie. Po badaniu istotnie statystycznie zmniejszyło się ono o 30%

Na podstawie przeprowadzonego badania i dokonanych analiz wysunięto następujące wnioski

1. Potwierdzono zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a nasileniem objawów zespołu nadwrażliwego jelita.
2. W badanej grupie kobiet wykazano zmniejszenie dolegliwości związanych z IBS po 8 tygodniowym cyklu treningowym.

3. Aktywność fizyczna wpłynęła korzystnie na poprawę jakości życia badanych kobiet we wszystkich 9 badanych wymiarach QOL.
4. Wykazano istotną statystycznie korelację pomiędzy stopniem nasilenia objawów IBS a jakością życia. Wraz z obniżeniem nasilenia dolegliwości IBS polepszała się jakość życia badanych kobiet.