**SPECIFIČNE TERAPEUTSKE METODE U TRETMANU LUMBALNOG BOLNOG SINDROMA**

*Rabija Adžemović, Elvir Bijedić, Dženana Damadžić, Emir Tupković*

Dom zdravlja Tuzla

7500 Tuzla, Bosna i Hercegovina

rabija.adzemovic@gmail.com

**Uvod**: Specifične terapeutske metode (STM) su manuelne tehnike kojima se tretiraju blokade u tkivima.

**Cilj ovog istraživanja** je utvrditi efikasnost STM u tretmanu lumbalnog bolnog sindroma (LBS).

**Materijal i metode**. Studija je uključila 60 ispitanika sa LBS (65% žena), dobi ~47 g. Tretirani su ~24 dana sa 2 do 8 procedura: osteopatija, „miofascial realise“, akupunktura, akupresura, „cupping“, neurodinamika, proprioceptivna neuromuskularna facilitacija, kinezioterapija, „kinesiotype“, homeopatija i elektroterapija. Kod ispitanika su na prijemu i na otpustu procijenjeni: a. skala bola sa vizualnom analognom skalom (VAS) označenu brojevima od 1 do 10 (1 stanje bez boli, 10 stanje sa maksimalnom boli), b. onesposobljenost sa tzv. Osvestri indeksom (ODI) izraženog u procentima (0-20% minimalna, 80-100% potpuna onesposobljenost), c. kvalitet sna ocjenjen sa modificiranim Pitsburgovim indeksom kvaliteta sna (PSQI) izraženog u rasponu od 0 (veoma loš) do 4 (veoma dobar). Procjena poboljšanja intenziteta boli i stepena onesposobljenosti je izvršena oduzimanjem vrijednosti zabilježene na početku tretmana od one na kraju, dok je procjena poboljšanja kvaliteta sna izvršena oduzimanjem vrijednosti zabilježene na kraju od one početku. Upotrebljene su statističke metode za neparametrijske uzorke.

**Rezultati**: Uočene su signifikantno manje vrijednosti VAS (p<0.0001) i ODI (p˂0.0001), signifikantno povećanje PSQI (p˂0.0001) na kraju u odnosu na početak tretmana i signifikantna povezanost smanjenja boli i onesposobljenosti (r= 0.3292, p=0.0105). Nije uočena signifikantna razlika među polovima u smanjenju boli (p=0.9856) i onesposobljenosti (p=0.9171).

**Zaključak**: STM su efikasne u tretmanu ataka bola pacijenata sa LBS oba pola.

**Ključne riječi**: Specifične terapeutske metode; lumbalni bolni sindrom, manuelne tehnike

Adžemović Rabija: e-mail: rabija.adzemovic@gmail.com mob: 061929375, Albina Herljevića 4, Tuzla

Elvir Bijedić: ebijedic@yahoo.com mob: 0611682989, ZAVNOBIH-a 1, Tuzla

Dženana Damadžić: dzenanadamadzic475@gmail.com mob: 061858718, Gornje Brdo 55, Tuzla

Emir Tupković: tupkovicemir@gmail.com mob: 062925947, Šabana Zahirovića 2/11, Tuzla