**USPOREDBA UČINKOVITOSTI KLASIČNE MANUALNE MASAŽE I BOWEN TERAPIJE U LIJEČENJU AKUTNE KRIŽOBOLJE**

Darko Bilić1,2, Antonija Hrkać2

1Rehabilitacijski centar „Život“, 2 Fakultet zdravstvenih studija Mostar

[darkobilic@gmail.com](mailto:darkobilic@gmail.com)

**SAŽETAK**

UVOD: Križobolja je stanje praćeno bolom, onesposobljenošću i napetosti mišića.Bol koja se javlja u dobi od 25.-65. godine života u čak 84% populacije.Danas postoje razne metode u liječenju križobolja, jedna od najčešćih je manualna masaža i danas novija metoda liječenja - Bowen terapija. Manualna masaža je tehnika manipulacije tkiva s kojom dobivamo relaksaciju tkiva. Bowenterapija je manualna terapija koja uključuje precizne manipulacije i pokretepreko mišića, tetiva i živaca s minimalnim pritiskom.

CILJ: Cilj istraživanja je odrediti koji tretman se pokazuje kao učinkovitiji kod liječenja akutne križobolje.

METODE: Istraživanje je provedeno u rehabilitacijskom centru Život u periodu od 16. 05. -01. 07. 2018. godine. Uzorak sačinjava 41 ispitanik, obaju spolova od 20. do 60. godine života.Ispitanici će biti podijeljeni na dvije skupine. Prva skupina imat će u svom tretmanu klasičnu manualnu masažu.Druga skupina imat će u svom tretmanu Bowenterapiju. Ispitanici u obje skupine će primiti tri tretmana promatranih intervencija u trajanju od 30 minuta.

REZULTATI: Obje promatrane intervencije (Bowen terapija i Klasična medicinska masaža) učinkovito djeluju na smanjenje boli i funkcionalne onesposobljenosti u liječenju akutne križobolje. Bowen terapija je učinkovitija od klasične medicinske masaže u smanjenju boli i funkcionalne onesposobljenosti u liječenju akutnih križobolja.

ZAKLJUČAK: Bowen terapija je učinkovitija u liječenju akutnih križobolja, te možemo zaključiti da bi Bowen terapija bi trebala zauzeti mjesto u izboru liječenjaakutnih oblika križobolja. Potrebna su dodatna istraživanja koja bi potvrdila ove zaključke.

**Ključne riječi:** lumbalna bol, akutno, masaža, bowen

Osoba za razmjenu informacija:

Darko Bilić

[darkobilic@gmail.com](mailto:darkobilic@gmail.com)

COMPARISON OF EFFICIENCY OF CLASSICAL MANUAL MASSAGE AND BOWEN THERAPY IN TREATMENT ACUTE LOW BACK PAIN

Darko Bilić1,2, Antonija Hrkać2

1Rehabilitacijski centar „Život“, 2 Fakultet zdravstvenih studija Mostar

[darkobilic@gmail.com](mailto:darkobilic@gmail.com)

ABSTRACT

INTRODUCTION: Lowbackpainistheconditionofthecrossisaccompaniedbypain, disabilityandtensionofthemuscles. Painthatoccurs at age 25-65 in as many as 84% ​​ofthepopulation. Todaythere are avarietyofmethodsinthetretatmentlowbackpain, one ofthe most common manual massagesandtoday'snewtreatmentmethod - Bowentherapy. Manual massageis a techniqueoftissuemanipulationwithwhichweobtaintissuerelaxation. Bowentherapyis a manual therapythatincludesprecisemanipulationandmovementthroughthemuscles, tendonsandnerveswithminimalpressure.

OBJECTIVE: Theaimofthestudyis to determinewhichtreatmentis most effectiveinthetreatmentacutelowbackpain.

METHODS: Theresearchwasconductedintherehabilitationcenter Life inthe period from 16 May to 01 August 2018. Thesampleconsistsof 41 respondents, bothsexesfrom 20 to 60 yearsof age. Respondentswillbedividedintotwogroups. Thefirstgroupwillhave a classic manual massageintheirtreatment. Theothergroupwillhave a Bowentherapy. Subjectsinbothgroupswillreceivethreetreatmentsofobservedinterventions for 30 minutes.

RESULTS: Bothobservedinterventions (BowenTherapyandClassicalMedicalMassage) are effectiveinreducingpainandfunctionaldisabilitiesinthetreatmentofacutelowbackpain. Bowentherapyis more effectivethanclassicalmedicalmassageinreducingpainandfunctionaldisabilityinthetreatmentofacutelowbackpain.

CONCLUSION: Bowentherapyis more effectiveinthetreatmentofacutelowbackpain, andwecanconcludethatBowentherapyshould take the place ofchoice for thetreatmentofacutelowbackpain.Furtherresearchisneeded to confirmtheseconclusions.

Keywords: lumbarpain, acute, massage, bowen

Informationexchangeperson:

Darko Bilić

[darkobilic@gmail.com](mailto:darkobilic@gmail.com)