# Gerinc-stabilizáció: a derékfájás gyógyszere

A krónikus hátfájás kezelésére a 10 hetes gerinc-stabilizációs program hatékonyabbnak tûnik, mint a manuális kezelés vagy a betegeknek adott tájékoztató füzet, állítják londoni kutatók a Spine május 1-i számában.

A vizsgált gerinc-stabilizációs kezelés különbözõ, "funkcionálisan progresszív" gyakorlatokból áll, amelyek a gerincoszlopot tartó izmokat erõsítik.

A betegek a vizsgálat kezdetén, és a 10 foglalkozás elõtt egy videofilmet tekinthettek meg, amely az izmok hatását mutatta be a gerinc stabilitására, az oktatások között a betegek önállóan végezhették a gyakorlatokat.

Összehasonlításul a manuális kezelés során 10 standard fizikoterápiás kezelésen vettek részt, ezek között nem kellett gyakorlatokat végezni. A kontroll csoportban a betegek egy oktató füzetet kaptak, de nem kellett gyakorlatokat végezni. Mindhárom csoportban egy alkalommal szerveztek egy, a hátfájással kapcsolatos oktatást.

A szerzõk 346 olyan hátfájós esetet vizsgáltak meg, akiknél a legutóbbi epizód legalább 12 hete fennáll. A betegeket randomizálással a három terápiás csoport valamelyikébe osztották (20 % a kontroll csoportban és 40-40 % a két intervenciós csoportba), 213 beteg csinálta végig a vizsgálatot. A betegeket 2 éven át követték.

A stabilizációs csoportban a betegek átlagosan 7-8 alkalmon vettek részt a 10-bõl, a manuális kezelés csoportban átlagosan 5 kezelésen jelentek meg.

Fél év elteltével a stabilizációs csoportban 65,9 %-kal csökkent a fájdalom, és javult a funkció is. Egy év elteltével ebben a csoportban 34,3 %-kal csökkent a szükséges gyógyszermennyiség, és jelentõs csökkenés látszott a funkciózavart és a mozgáskorlátozottságot mérõ indexekben is.

A szerzõk szerint a gerincstabilizációs kezelés jobbnak bizonyult, mint a másik két beavatkozás. Hozzátették: a manuális kezelés a fizioterápia során leggyakrabban alkalmazott eljárás, és jól csökkenti a fájdalmat. Az eredmények azonban azt mutatják, hogy önmagában nem alkalmazható, mert hosszú távon nem javítja a funkciót és az életminõséget.

Forrás: Spine 2006;31:1083-1093

Kapcsolódó cikk:

A helyes emelés technikája