

Tytuł projektu: Profilaktyka i leczenie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałym siedzeniem u młodych ludzi

Opis projektu: Dolegliwości bólowe kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (BKL) były jednym z najczęstszych schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego w okresie przedpandemicznym. Dziś wiadomo, że pandemia COVID-19 nasiliła rozpowszechnienie i intensywność BKL, a koszty leczenia BKL są ogromne. Problem bólu kręgosłupa nie dotyczy dziś wyłącznie osób dorosłych i starszych. Z poważnymi dolegliwościami bólowymi ze strony kręgosłupa coraz częściej zmagają się nastolatki, a nawet dzieci. Młodzi ludzie większość czasu spędzają w pozycji siedzącej podczas nauki (w klasie, w domu) i korzystania z urządzeń elektronicznych (komputer, laptop, telefon komórkowy, tablet, telewizja). Długotrwałe siedzenie zostało zidentyfikowane jako czynnik ryzyka wystąpienia BKL. Pomimo przestrzegania prawidłowych zasad ergonomii, każda pozycja utrzymywana przez dłuższy czas prowadzi do dyskomfortu i objawów ze strony tkanek miękkich. Biorąc pod uwagę istotne znaczenie medyczno-społeczno-ekonomiczne bólu kręgosłupa u dorosłych oraz młodzieży i dzieci, opracowanie protokołów ćwiczeń skierowanych do osób młodych pozwoliłoby na wprowadzenie zaleceń ergonomicznych i prowadzenie skutecznej interwencji łagodzącej skutki występowania dolegliwości bólowych kręgosłupa i zmniejszenie skali problemu. Protokoły pomocne będą w wyznaczaniu zadań i przygotowaniu nauczycieli do profilaktyki pierwotnej oraz wtórnej dolegliwości bólowych kręgosłupa. Co więcej, opracowane protokoły przyczyniłyby się do zmniejszenia kosztów generowanych przez opiekę zdrowotną nad osobami odczuwającymi dolegliwości bólowe kręgosłupa, zwłaszcza, że jednym z głównych problemów w polskim systemie opieki zdrowotnej jest ograniczony dostęp do świadczeń medycznych. Zmniejszenie kosztów leczenia dysfunkcji mięśniowo-szkieletowych, do których zaliczane są bóle kręgosłupa, jest niezmiernie ważne w dobie kryzysu energetycznego i wysokiej inflacji.

W ramach przedstawianego projektu planowana jest realizacja następujących zadań badawczych:

Zadanie 1. Analiza skuteczności zaplanowanych interwencji w zakresie redukcji dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (BKL) i odczuwanego dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałym siedzeniem u młodych osób z BKL (kierownik zadania: dr Magdalena Plandowska).

Zadanie 2. Opracowania i wdrożenie w wybranych placówkach edukacyjnych autorskiego programu obejmującego profilaktykę i leczenie BKL oraz zmniejszenie dyskomfortu

mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałą pozycją siedzącą u osób młodych (kierownik zadania: dr Marta Łabęcka).

Źródło finansowania: środki z Ministerstwa Edukacji i Nauki w latach 2023-2024, w ramach Uczelnianego Projektu Badawczego nr 9 w AWF Warszawa

Kierownik projektu: dr Magdalena Plandowska

Czas trwania projektu: 03.2023 r. – 12.2024 r.