

Program profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji

O projekcie:

Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. dr hab. med. Eleonory Reicher w partnerstwie z Fundacją Aktywności Społeczno-Ekonomicznej (FASE), w okresie od 01.06.2020 r. do 31.12.2023 r. realizował projekt pt. „Program profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji” nr POWR. 05.01.00-00-0025/19, w ramach Programu Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Głównym celem projektu jest zwiększenie wczesnego wykrywania oraz prewencja przewlekłych bólów kręgosłupa wśród osób aktywnych zawodowo z terenu makroregionu centralnego (województwa: łódzkie, mazowieckie) poprzez przeprowadzenie działań edukacyjno-diagnostyczno-terapeutycznych.

Informacje dla pacjentów

Przewlekłe i ostre bóle kręgosłupa, zwane dorsalgia to ogólny termin odnoszący się do odczuwania bólu wzdłuż grzbietu. Ból może pojawić się w każdym odcinku kręgosłupa, najczęściej jednak dotyczy dolnej części kręgosłupa. Średnia częstość występowania bólu w okolicy lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa wynosi 11,9%, a w przypadku okolicy szyjnej kręgosłupa wynosi 4,9%.

Zgodnie z danymi literaturowymi u około 10% pacjentów z bólem w dolnym odcinku kręgosłupa można określić konkretną przyczynę fizyczną bólu kręgosłupa (np. kompresja korzenia nerwu, uraz, infekcja). Pozostałe 90% stanowią przypadki, w których przyczyna bólu jest nieznaną. Niespecyficznym podłożem charakteryzuje się w dużej mierze także ból odcinka szyjnego kręgosłupa, który jest drugim po odcinku lędźwiowo-krzyżowym najczęstszym miejscem lokalizacji bólu kręgosłupa.

Przyczyna występowania niespecyficzných typów bólów kręgosłupa ma ścisłe powiązanie ze specyfiką wykonywanej pracy zawodowej, w tym z dźwiganiem lub pozostawianiem przez dłuższy czas w jednej pozycji ciała. Stąd też bóle kręgosłupa uznawane są często za chorobę parazawodową.

Niezależnie od charakteru pracy, czy jest wykonywana w pozycji siedzącej, czy ma charakter pracy fizycznej, wykonywanie jej przez dłuższy czas w nieprawidłowy sposób przyczynia się do powstawania bólów kręgosłupa. Praca przy komputerze obciąża m.in. mięśnie stabilizujące kręgosłup, występuje zwiększone ciśnienie, a następnie zniekształcanie dysków międzykręgowych, co prowadzi do odczuwania bólu, w tym przewlekłego.