

## A belégzőizom tréning hatása a funkcionális kapacitásra, derékfájdalommal küzdő egyéneknél

Finta Regina<sup>1</sup>, Boda Krisztina<sup>2</sup>, Nagy Edit<sup>1</sup>, Bender Tamás<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Fizioterápiás Tanszék,

<sup>2</sup>Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar - Természettudományi Kar,

Orvosi Fizikai és Orvosi Informatikai Intézet

<sup>3</sup>Budai Irgalmasrendi Kórház

**Bevezetés:** A nem specifikus derékfájdalom fizioterápiás kezelése a mai napig nem megoldott, nem létezik egy bevált, jól alkalmazható kezelés, mellyel a fájdalom megszüntethető. Kutatásunkban egy, a derékfájdalom kezelésében újszerű és emellett egyszerű fizioterápiás kezelést teszteltünk: a belégzőizom tréninget. A tréninggel a különböző törzsstabilizátorok, köztük a rekeszizom izomhasa is bizonyítottan növelhető, emellett az izom mobilitása is javulhat. Kíváncsiak voltunk, hogy tréningünkkel milyen változásokat érhetünk el az olyan funkcionális kapacitást jelentősen befolyásoló és derékfájdalomban érintett paramétereknél, mint a légzés minősége és a törzsstabilitási limit.

**Módszer:** Randomizált kontrollált vizsgálatunkban 52 krónikus derékfájós alanyt osztottunk két csoportba. Az egyik csoport csak a konvencionális gyógytornaprogramban vett részt, míg a másik csoport a konvencionális gyógytornát kiegészítve belégzőizom tréningben is részesült. Mindkét csoport esetében a tréning 8 hétig tartott, heti két alkalommal. A felmérések a beavatkozás előtt és után történtek, melyek során vizsgáltuk a belégzési funkciókat (mellkasmobilitás, maximális belégzési nyomás, belégzési csúcsáramlás, valamint a belélegzett levegő mennyisége), valamint a törzsstabilitási limitet, ülő helyzetben.

**Eredmények:** Statisztikailag szignifikáns növekedést tapasztaltunk a rekeszizom tréningben is résztvevő csoportnál a maximális belégzési nyomás és a törzsstabilitási limitek tekintetében. Az olyan paraméterek, mint a mellkasmobilitás és a belégzési csúcsáramlás, mindkét csoportban szignifikáns növekedést mutattak, azonban a növekedés a rekeszizom tréningben is résztvevő csoportnál volt nagyobb mértékű.

**Következtetések:** Eredményeink azt mutatják, hogy összehasonlítva a konvencionális tornaprogram hatásait a rekeszizom tréninggel is kiegészített tornaprogrammal, az utóbbi kedvezőbb a nem specifikus derékfájdalomban szenvedő betegek kezelésében. Az általa elérhető funkcionális kapacitás-növekedés jelentősebb, mint az önmagában alkalmazott konvencionális tréning esetében.