

Izabela Marchel, Martyna Lichaczewska-Ziemia
Studenckie Koło Naukowe Kurtyna
Akademia Bialska im. Jana Pawła II

ŚWIADOMOŚĆ ZASTOSOWANIA ZABIEGÓW MASAŻU W LECZENIU DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA WŚRÓD OSÓB MŁODYCH NA PRZYKŁADZIE STUDENTÓW AKADEMII BIALSKIEJ NAUK STOSOWANYCH IM. JANA PAWŁA II

Streszczenie

Dolegliwości bólowe kręgosłupa stanowią poważny problem wśród społeczeństwa. Mogą przyczyniać się do codziennych ograniczeń w funkcjonowaniu człowieka, a także zagrażać jego zdrowiu i życiu. Istotnym i niepokojącym zjawiskiem jest znacznie pogarszający się stan zdrowia społeczeństwa. Występowanie dolegliwości bólowych kręgosłupa stało się powszechnym problemem nie tylko u osób starszych. Za przyczyny występowania schorzeń układu kostnego i mięśniowego uważa się przede wszystkim siedzący tryb życia oraz brak aktywności fizycznej. Ponadto przyczynia się do tego niedobór dostarczanych do organizmu witamin i składników odżywczych, a także stres. Niestety leczenie występującego bólu jest długotrwałym, wymagającym, a niekiedy niemożliwym do wyeliminowania problemem. Jedną z najbardziej alternatywnych metod leczenia jest masaż, który pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu i może przyczynić się do poprawy jakości życia. W wyniku przeprowadzonych badań ankietowych 92% respondentów zadeklarowało, że doświadczyli w swoim życiu dolegliwości bólowych kręgosłupa. Jest to ciekawe, a zarazem istotne zjawisko, które ukazuje nasilający się problem zdrowotny współczesnego społeczeństwa.

Abstract

Back pain is a serious problem among society. They may contribute to limitations in a person's daily functioning and may also pose a threat to their health and life. An important and disturbing phenomenon is the significantly deteriorating health condition of society. The occurrence of back pain has become a common problem not only among older people. The main causes of skeletal system diseases are a sedentary lifestyle and lack of physical activity. In addition, it is caused by a deficiency of vitamins and nutrients supplied to the body, as well as by stress. Unfortunately, treating existing pain is a long-term, demanding, and sometimes impossible to eliminate problem. One of the most alternative methods of treatment is massage, which has a positive effect on the functioning of the body and can contribute to improving the quality of life. As a result of the survey, 92% of the respondents declared that they had experienced back pain in their lives. This is an interesting and important phenomenon that shows the growing health problem of modern society.

Słowa kluczowe: ból, dolegliwości kręgosłupa, leczenie, masaż

Wstęp

Liczba osób zmagających się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa nieustannie wzrasta. W celu poprawy stanu ich zdrowia wykonuje się znane, stosowane i zalecane od czasów starożytnych zabiegi lecznicze w postaci masażu, które pozytywnie wpływają na tkanki miękkie, niwelując przy tym dolegliwości bólowe. Ból spowodowany patologią układu kostnego i mięśniowego negatywnie wpływa na jakość życia. Dotychczas badano i testowano wiele różnorodnych metod, które mogłyby go zniwelować (Gwardzik, 2016).

Celem przeprowadzonego badania była ocena świadomości wpływu zastosowania masażu w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa, zbadanie obecności i częstotliwości wystąpienia bólu oraz poznanie działań podejmowanych przez ankietowanych w celu jego zniwelowania. W wykonanym badaniu została zastosowana metoda sondażu diagnostycznego, polegająca na przeprowadzeniu anonimowej ankiety. Do badania zaangażowanych zostało 50 studentów w przedziale wiekowym od 20 do 40 roku życia, studiujących na kierunkach medycznych tj. pielęgniarstwo i fizjoterapia. Badanie odbyło się od kwietnia do maja 2023 roku, w którym udział wzięli studenci Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II. Formularze zostały przekazane w formie internetowej, za pomocą programu Microsoft Forms.

Pozyskane wyniki badań pozwoliły ocenić wiedzę studentów odnośnie działania zabiegu masażu na organizm, a zarazem dostrzec zależność między występowaniem dolegliwości bólowych kręgosłupa oraz ich leczeniem.

Historia i zastosowanie masażu w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa

Jednym z wielu rozwiązań niwelowania bólu jest masaż, którego zabiegi są uznawane za najstarsze metody zapobiegania występujących u człowieka dolegliwości bólowych w obrębie całego organizmu. Stanowią one przede wszystkim znaczną część poznanych przez człowieka form terapii oraz leczenia czynników wywołujących dyskomfort ze strony układu kostnego, mięśniowego jak również nerwowego. Masaż i jego definiowanie ma wiele postaci. Wynika to przede wszystkim z bogatej różnorodności stosowanych w masażu metod, rodzajów, technik, a także indywidualnego wpływu na dane narządy wewnętrzne ciała człowieka.

Słowo masaż może pochodzić z wielu języków m.in.: polskiego (masaż – mięszanie, mieszanie), francuskiego (massage – nacierać), greckiego (massein – ugniatać), arabskiego (mass – dotykać) oraz hebrajskiego (machach – dotykać, macać).

Masaż jest zabiegiem fizjoterapeutycznym, formą terapii manualnej, która wykorzystuje różnorodne techniki manipulacyjne w celu poprawy

funkcji ciała, zmniejszenia bólu i napięcia mięśniowego oraz wspomaganie procesów gojenia (Gwardzik, 2012).

Według Zygmunta Prochowicza, doktora nauk medycznych i specjalisty rehabilitacji ruchowej masaż określany jest jako „egzogenny bodziec mechaniczny, którego źródłem jest ściśle określona praca rąk masażysty na tkankach masowanych”. Natomiast według Adama Zborowskiego „masaż klasyczny jest metodą leczenia fizykalnego zewnętrznych i wewnętrznych objawów chorobowych, a w wielu przypadkach przyczyn chorobowych. Polega on na mechanicznym drażnieniu tkanek, wywierających pośredni i bezpośredni wpływ na organizm. Składa się z wielu chwytów, ruchów i opracowań, których celem jest nie tylko leczenie, lecz także zapobieganie wielu chorobom. Masaż jest również integralną częścią odnowy biologicznej”.

Na przestrzeni lat wiedza o masażu była pogłębianą poprzez prowadzenie licznych badań naukowych, przy czym warto zaznaczyć, iż podstawą rozwoju masażu była medycyna. Zaczęto wprowadzać innowacyjne, nieznane dotąd metody i rodzaje masażu, które stanowiły początek całkowitego ukształtowania wspomnianej formy terapii leczniczej. W czasach współczesnych wyróżniamy wiele rodzajów masażu, które różnią się od siebie techniką, intensywnością działania oraz wpływem na organizm (Świerżyńska, 2020).

Najpopularniejszym i najczęściej stosowanym rodzajem jest masaż klasyczny. Jest to zabieg polegający na sprężystym odkształcaniu tkanek, podczas którego na poszczególnych tkankach wykorzystywane są różnego rodzaju chwyt i ruchy. Masaż ten oddziałuje przede wszystkim na skórę, tkankę łączną, tkankę mięśniową, jak również układ krążenia, oddechowy, nerwowy, pokarmowy, moczowo-płciowy i hormonalny. W masażu klasycznym stosowana jest określona kolejność technik, do których należy: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie i wibracja (Zborowski, 2007).

Równie często stosowanym zabiegiem masażu jest drenaż limfatyczny, w którym wykorzystuje się specjalne techniki manualne służące niwelowaniu obrzęków. Drenaż limfatyczny ma na celu poprawę zaburzonego odpływu limfy, co pozwala na przywrócenie prawidłowych funkcji układu chłonnego. Wymaga od masażysty nie tylko ogromnego zaangażowania oraz cierpliwości, ale również znacznej wiedzy z zakresu anatomii jak i fizjologii człowieka. Zabieg drenażu limfatycznego stanowi podstawę w kompleksowej terapii przeciwobrzękowej (Zborowski, 2017).

Kolejnym zabiegiem stosowanym w terapii leczenia z zakresu układu mięśniowego jest masaż izometryczny. Wykorzystuje się go przede wszystkim przy zanikach mięśniowych oraz stanach osłabienia mięśni, a jego główny cel stanowi zwiększenie masy mięśniowej i poprawa siły mięśni. Jest to jeden z najbardziej intensywnych masażu stosowanych w leczeniu (Gwardzik, 2016).

Rozwój masażu przyczynił się do powstania zabiegu, w którym ocenia się zależności strukturalne między mięśniami, podwiewziami i tkankami. Zabieg ten nosi nazwę masażu tensegracyjnego. Stosowany jest w terapii przywrócenia spoczynkowego napięcia mięśni. Głównym zadaniem masażyisty jest prawidłowa ocena wrażliwości uciskowej tkanek oraz lokalizacji tkanek metodą palpacyjną (Gwardzik, 2016).

Następnym rodzajem masażu jest masaż stawowy centryfugalny. Jak sama nazwa mówi, techniki tego zabiegu wykonywane są na stawach i w ich okolicy. Głównym zaleceniem wykonania masażu stawowego centryfugalnego jest dalsze leczenie stanów pourazowych bezpośrednio po ustąpieniu obrzęku i stanu zapalnego (Wilk, 2014).

Warto zastanowić się, czym są dolegliwości bólowe kręgosłupa i co kryje się pod ich pojęciem. Ból pochodzi od łacińskiego słowa „poena” co oznacza karę i jest definiowany jako odczucie ze względu na działanie bodźca, który uszkadza tkanki. Najprościej mówiąc, ból to reakcja na informację o działaniu bodźca uszkadzającego. Jego podstawową funkcją jest ostrzeżenie o zagrożeniu wystąpienia choroby lub urazu prowadząc do zminimalizowania skutków działającego bodźca. Organizm w momencie negatywnego oddziaływania czynnika zewnętrznego lub wewnętrznego reaguje obronnie.

Struktury nerwowe organizmu człowieka dążą do usunięcia bodźca zaczynając od sygnału, który staje się podstawą reagowania na nieprawidłowości działania naszego organizmu. Ból jest nieprzyjemnym zjawiskiem stanowiącym nieodłączny element egzystencji człowieka. Reakcja organizmu na występujący ból może być różna. Nie można jednoznacznie stwierdzić wpływu czynników emocjonalnych i fizjologicznych, które wywierają wpływ na odczuwanie bólu przez daną osobę.

Dolegliwości bólowe kręgosłupa to zespół objawów bólowych, sztywności, drętwienia lub mrowienia w okolicach kręgosłupa. Mogą one wynikać z wielu przyczyn, takich jak urazy, przeciążenia, problemy z postawą, choroby zwyrodnieniowe, stres lub brak aktywności fizycznej.

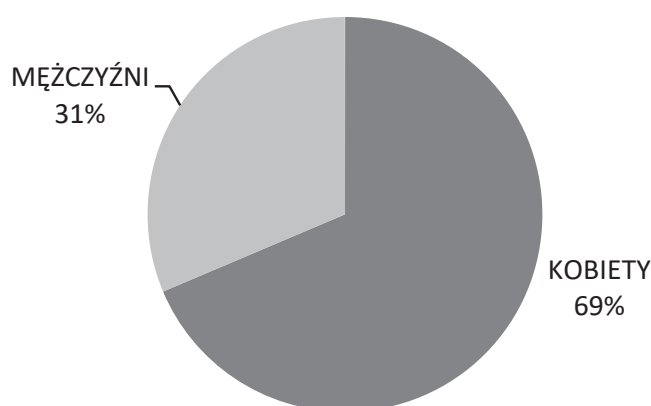
Dolegliwości te mogą wpływać na jakość życia i zdolność do wykonywania codziennych czynności, a ich leczenie zależy od przyczyn i nasilenia objawów. W niektórych przypadkach konieczne może być leczenie farmakologiczne, fizykoterapia lub ćwiczenia fizyczne, które mogą pomóc wzmocnić mięśnie.

Zabiegi masażu, udoskonalanie ich i wdrażanie w życie pozwoliło na stworzenie sposobu niwelowania dolegliwości bólowych kręgosłupa. Jego popularność i zastosowanie nieustannie wzrasta i staje się coraz bardziej popularne wśród innowacyjnych metod zapobiegania i leczenia dolegliwości ze strony kręgosłupa. Każda z metod i rodzajów masażu indywidualnie oddziałuje na organizm człowieka, co przyczynia się do szerokiego zastosowania tej

metody w leczeniu wszelkich dolegliwości nie tylko ze strony układu kostnego i mięśniowego (Orlikowska i in., 2017).

Wyniki

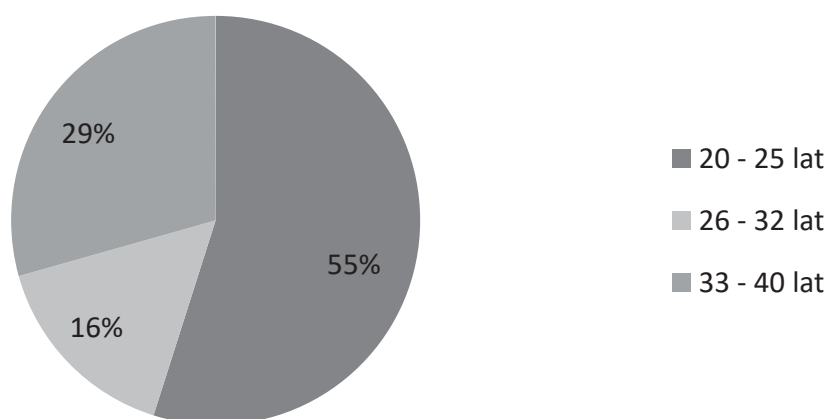
W przeprowadzonym badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w formie anonimowej ankiety, w której wzięło udział 50 studentów Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II. Wśród ankietowanych 69% stanowiły kobiety, a 31% mężczyźni (ryc. 1).



Rycina 1. Płeć ankietowanych

Źródło: opracowanie własne

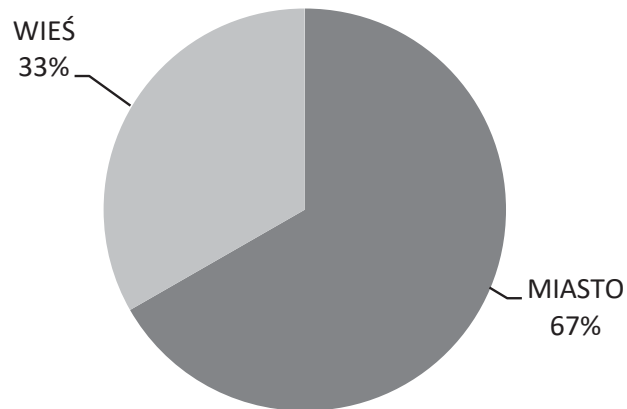
Badanie przeprowadzono w grupie osób między 20 a 40 rokiem życia, w której ponad połowa, bo aż 55% to osoby w wieku 20 do 25 lat (ryc. 2).



Rycina 2. Wiek ankietowanych

Źródło: opracowanie własne

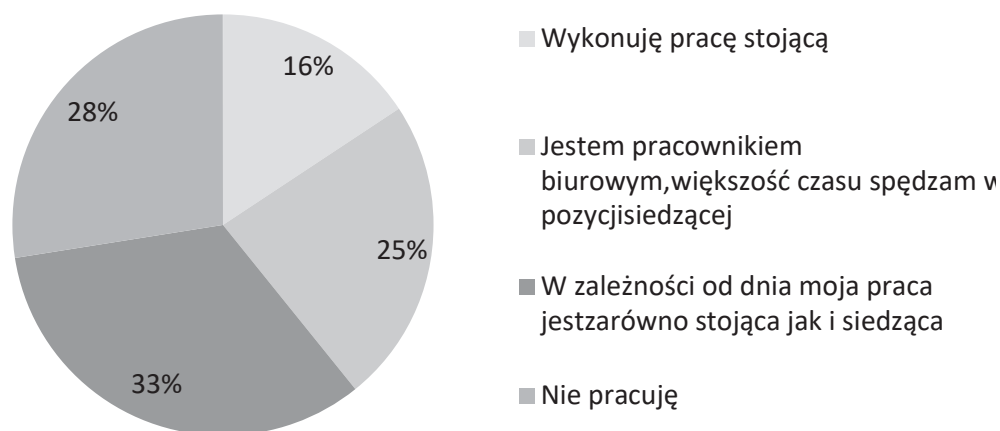
Ponad połowa respondentów tj. 67% pochodziła z miasta, a 33% ze wsi (ryc. 3).



Rycina 3. Miejsce zamieszkania ankietowanych

Źródło: opracowanie własne

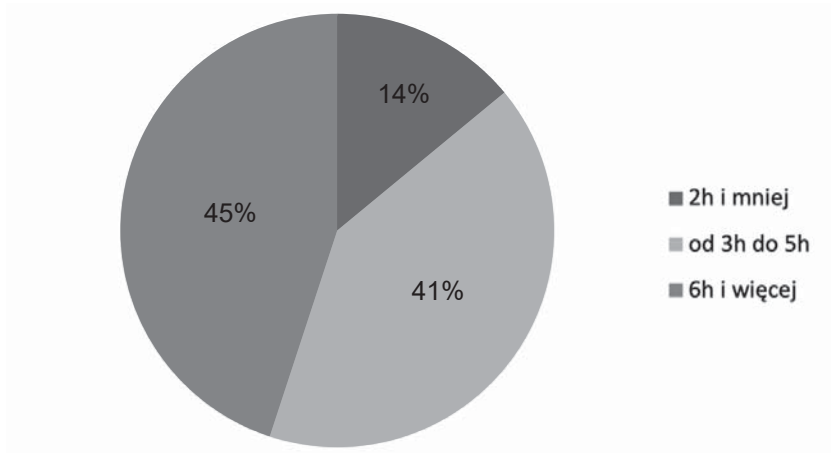
W przeprowadzonym badaniu zapytano respondentów o charakter podejmowanej przez nich pracy. Aż 28% badanych osób odpowiedziało, że nie wykonuje pracy zarobkowej, co może być spowodowane młodą, studiującą grupą badawczą. Natomiast 32% ankietowanych zadeklarowało, że charakter ich pracy zależny jest od dnia, czasami pracują na stojąco, a czasami na siedząco (ryc. 4).



Rycina 4. Charakter wykonywanej pracy

Źródło: opracowanie własne

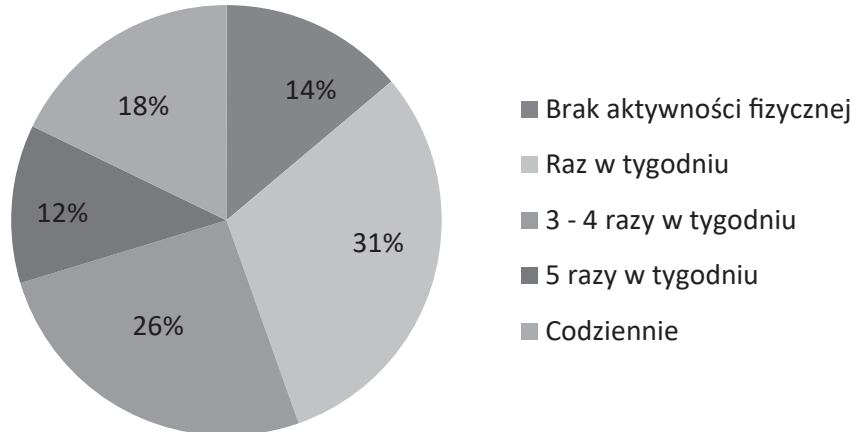
Z powodu zróżnicowania sposobu pracy, w kwestionariuszu zadano pytanie respondentom, ile czasu w ciągu dnia spędzają w pozycji siedzącej, nie tylko w miejscu pracy, ale też w domu. Jest to istotna informacja, ze względu na to, iż dolegliwości bólowe kręgosłupa w znacznym stopniu związane są z trybem życia, a pozycja w jakiej przebywa w ciągu dnia oddziałuje na funkcjonowanie kręgosłupa. Na podstawie uzyskanych wyników 42% studentów w pozycji siedzącej spędza 6 h i więcej swojego czasu w ciągu dnia (ryc. 5).



Rycina 5. Czas w ciągu dnia spędzony w pozycji siedzącej

Źródło: opracowanie własne

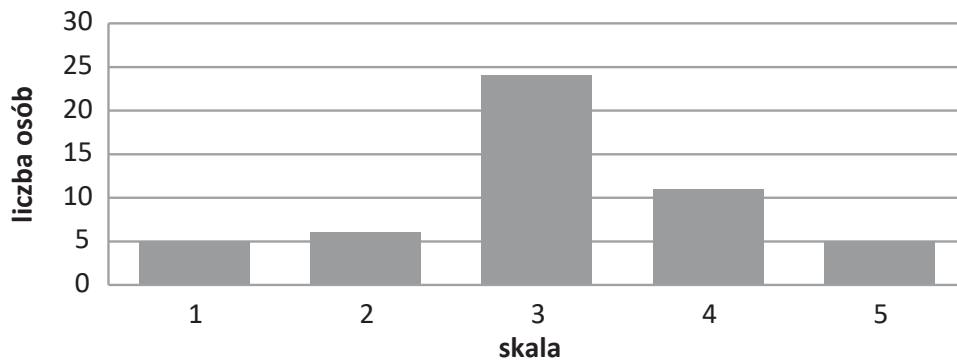
W pytaniu dotyczącym częstotliwości wykonywania aktywności fizycznej, tylko 18% ankietowanych podejmuje ją codziennie, 30% ćwiczy raz w tygodniu, 12% pięć razy w tygodniu, 26% od trzech do czterech razy, a 14% nie podejmuje żadnej aktywności w ciągu tygodnia. Brak aktywności fizycznej jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do rozwoju dolegliwości bólowych kręgosłupa (ryc. 6).



Rycina 6. Częstotliwość tygodniowa wykonywania aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne

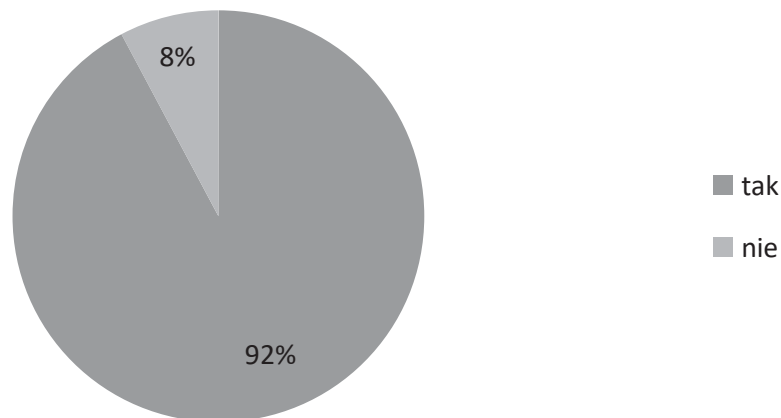
Kolejne pytanie dotyczyło obiektywnej oceny sprawności fizycznej w skali od 1 do 5, gdzie jeden oznacza niski poziom aktywności fizycznej, a wartość pięć – wysoki poziom sprawności fizycznej (ryc. 7), prawie połowa badanych (24 osoby) oceniła swoją sprawność fizyczną na 3.



Rycina 7. Ocena poziomu sprawności fizycznej w skali od 1 do 5

Źródło: opracowanie własne

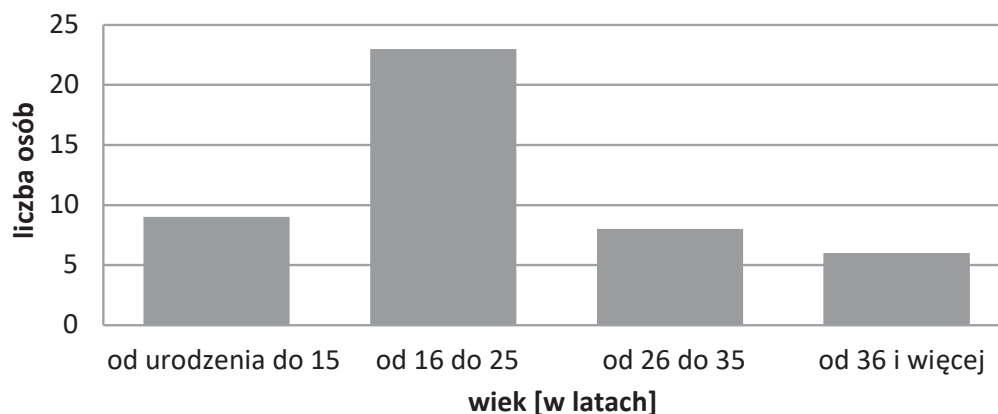
Interesującym wynikiem przeprowadzonych badań jest to, że 92% ankietowanych zadeklarowało, że doświadczyło w swoim życiu dolegliwości bólowych kręgosłupa. Wynik stanowi potwierdzenie tego jak wiele osób, w młodym wieku, zmaga się z problemami układu kostno-stawowego (ryc. 8).



Rycina 8. Wystąpienie dolegliwości bólowych związanych z kręgosłupem

Źródło: opracowanie własne

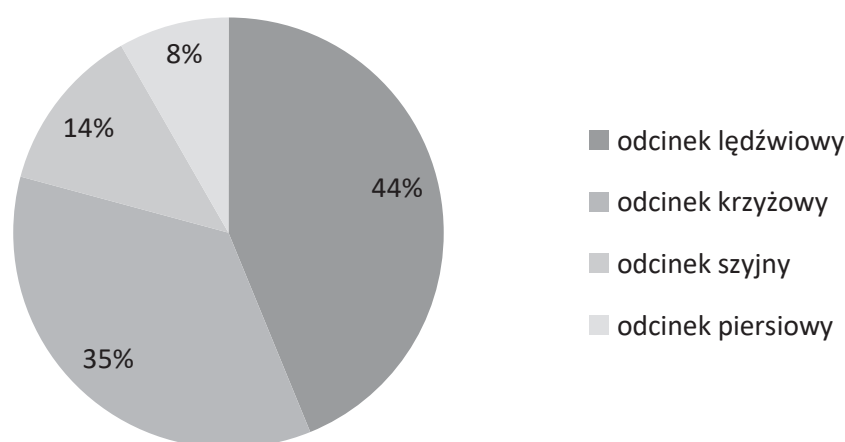
Ankietowani zostali zapytani o wiek, w którym po raz pierwszy doświadczyli bólu kręgosłupa. Na podstawie uzyskanych wyników, aż 23 osoby odpowiedziały, że doświadczyło takich dolegliwości pomiędzy 16 a 25 rokiem życia. Przeprowadzone badanie jest zaprzeczeniem stereotypu dotyczącego bólu kręgosłupa pojawiającego się w okresie starczym. Dolegliwości te dotyczą także osoby młode, nawet przed 15 rokiem życia (ryc. 9).



Rycina 9. Wiek wystąpienia dolegliwości bólowych kręgosłupa

Źródło: opracowanie własne

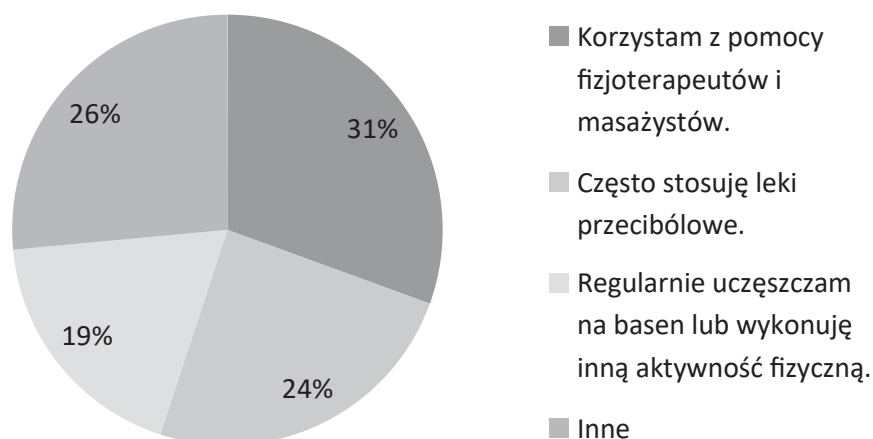
Warto zaznaczyć, iż dolegliwości bólowe kręgosłupa można podzielić ze względu na obszar, w którym się pojawiły. Z przeprowadzonego badania wynika, że u ponad 44% respondentów ból pojawił się w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, czyli części znajdującej się pomiędzy klatką piersiową, a odcinkiem krzyżowym i miednicą. Niewiele niższy procent ankietowanych, a mianowicie 35%, zadeklarowało ból w odcinku krzyżowym (ryc. 10).



Rycina 10. Odcinek kręgosłupa o najczęściej występujących dolegliwościach bólowych

Źródło: opracowanie własne

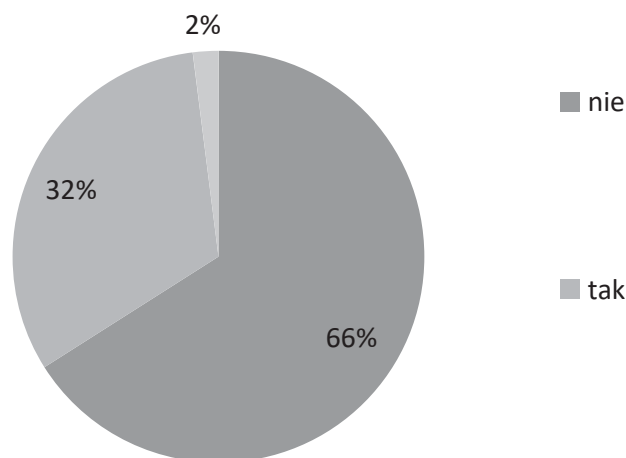
Na pytanie w jaki sposób ankietowani radzą sobie z niwelowaniem dolegliwości bólowych kręgosłupa, zdania respondentów były podzielone, ponieważ 31% badanych odpowiedziało, że korzysta z pomocy fizjoterapeutów i masażyistów, 24% stosuje leki przeciwbólowe, 19% regularnie uczęszcza na basen lub wykonuje inną aktywność fizyczną, a 26% korzysta z innych alternatywnych rozwiązań (ryc. 11).



Rycina 11. Metody zwalczania bólu kręgosłupa

Źródło: opracowanie własne

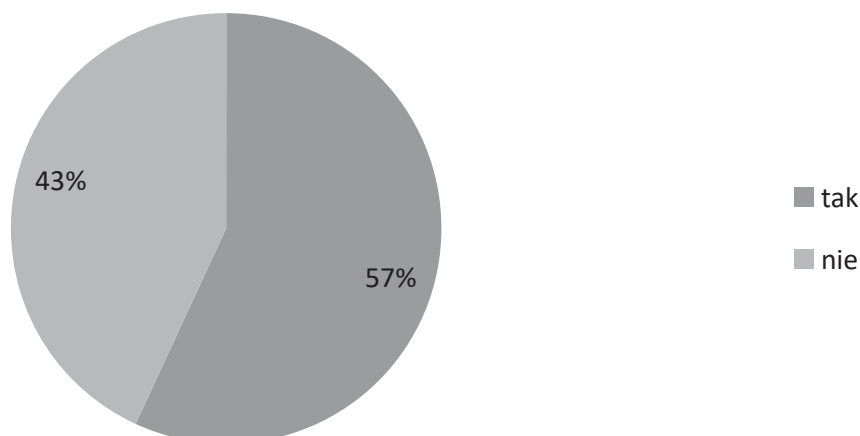
Każda dolegliwość, podobnie jak wszelkie patologie występujące w organizmie, mają znaczący wpływ na jakość snu. W przeprowadzonym badaniu sprawdzono oddziaływanie dolegliwości bólowych kręgosłupa na sen. Na podstawie uzyskanych wyników 32% ankietowanych wskazało, że doświadczyło problemów z zasypianiem (ryc. 12).



Rycina 12. Wystąpienie problemów z zasypianiem przy dolegliwościach bólowych kręgosłupa

Źródło: opracowanie własne

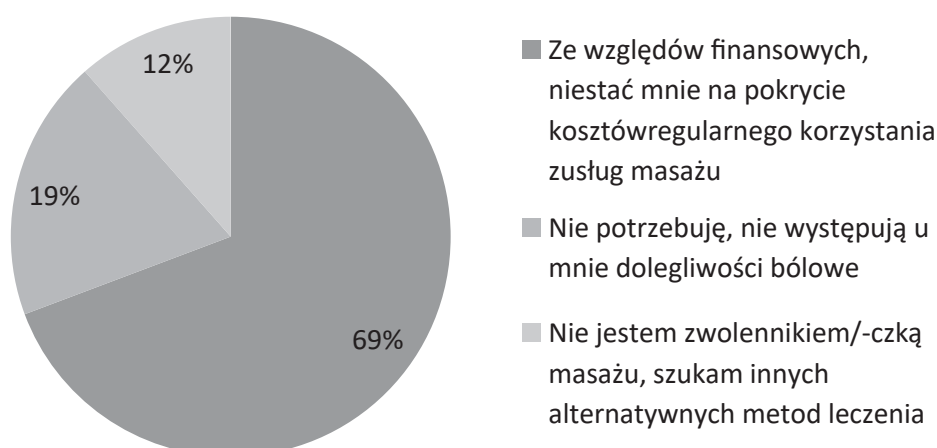
Dolegliwości kręgosłupa, które wiążą się z prawidłowym funkcjonowaniem organizmu wymagają odpowiedniej reakcji. W przypadku wystąpienia bólu należy niezwłocznie rozpocząć poszukiwanie rozwiązania, które pozwoli zniwelować dolegliwości. Jedną z metod leczenia dolegliwości kręgosłupa są zabiegi masażu. Ponad połowa ankietowanych skorzystała z tego rodzaju usług. Niestety, ale aż 43% ankietowanych nigdy nie korzystało z zabiegu masażu (ryc. 13).



Rycina 13. Deklaracja ankietowanych dotycząca korzystania z zabiegów masażu

Źródło: opracowanie własne

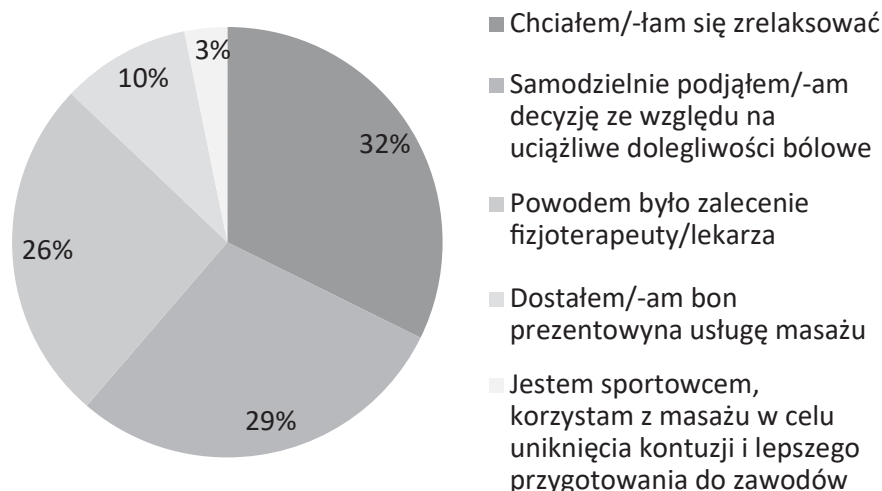
Wśród osób, które nigdy nie korzystały z zabiegów masażu, według 68% ankietowanych powodem tego były zbyt wysokie koszty zabiegu. Natomiast 19% respondentów zadeklarowało, że nie są zwolennikami masażu i szukają innych, alternatywnych metod leczenia (ryc. 14).



Rycina 14. Powody niekorzystania z zabiegu masażu

Źródło: opracowanie własne

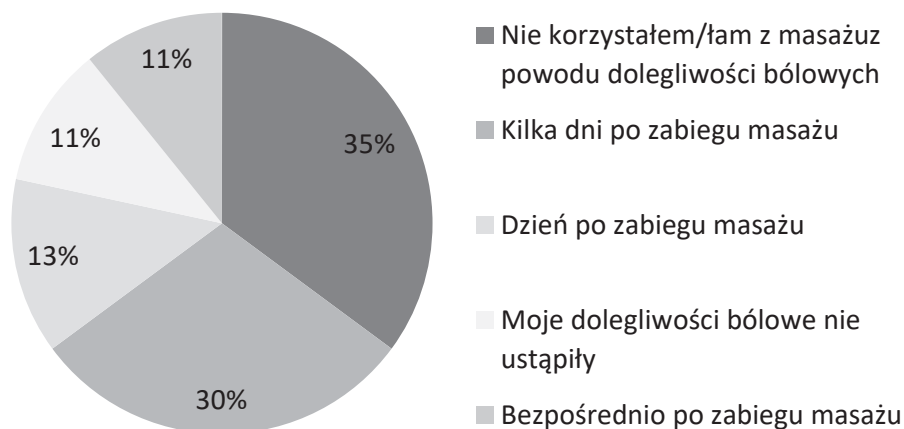
Wśród osób, które skorzystały z zabiegu masażu (ryc. 15) powodem była chęć relaksu (32%), uciążliwe dolegliwości bólowe (29%), a także zlecenie lekarza lub fizjoterapeuty (25%).



Rycina 15. Powody korzystania z zabiegu masażu

Źródło: opracowanie własne

Masaż, jak każdy inny zabieg leczniczy indywidualnie wpływa na reakcję organizmu. Warto więc zaznaczyć, że działanie masażu w przypadku dolegliwości bólowych u każdej z osób było odmienne. Główną rolę w niwelowaniu bólu stanowi czas. Według 30% ankietowanych zabieg masażu pozytywnie oddziaływał dopiero po kilku dniach. Natomiast 13% odpowiedziało, że już następnego dnia czuli złagodzenie występujących dolegliwości (ryc. 16).

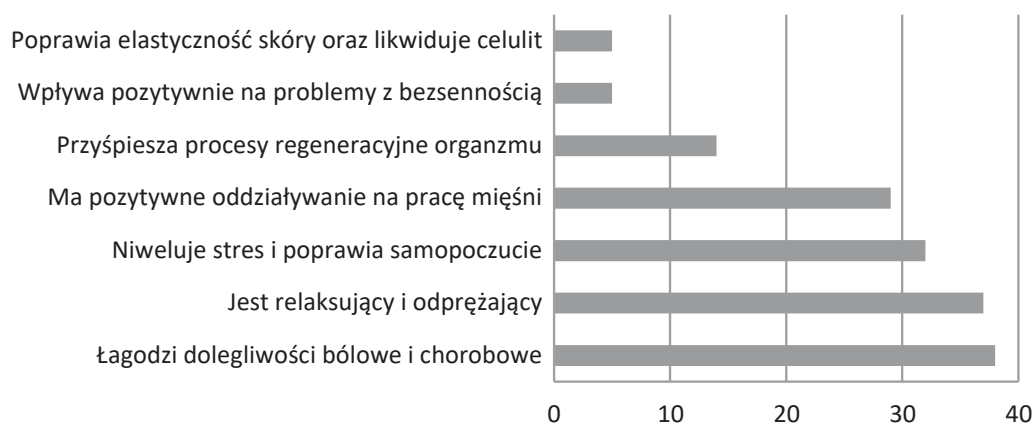


Rycina 16. Czas ustąpienia dolegliwości bólowych

Źródło: opracowanie własne

W kwestionariuszu ankiety zamieszczono pytanie dotyczące wpływu masażu na organizm człowieka. Na podstawie uzyskanych wyników 38 osób odpowiedziało, że łagodzi on dolegliwości bólowe i chorobowe. Nieznacznie mniej ankietowanych (37 osób) zwróciło uwagę na strefę psychiczną organizmu ludzkiego, deklarując odprężający i relaksujący wpływ

masażu. Według respondentów najmniejszy wpływ masaż ma na bezsenność i poprawę wyglądu skóry (ryc. 17).



Rycina 17. Wpływ masażu na organizm człowieka

Źródło: opracowanie własne

Wnioski

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań można stwierdzić, że masaż ma znaczący wpływ na dolegliwości bólowe kręgosłupa, jak również ogólną poprawę samopoczucia. Istotną informacją wynikającą z badań jest to, że dolegliwości bólowe kręgosłupa stanowią problem niezależnie od wieku. Niestety większość osób przynajmniej raz doświadczyło już w swoim życiu tego rodzaju problemu. W zapobieganiu bólu istotne jest zachowanie odpowiedniej sprawności fizycznej organizmu. Regularna aktywność fizyczna może stanowić ważną rolę w całym tym procesie. Znaczna część osób wykonuje pracę siedzącą ze względu na popularny model pracy zdalnej. Brak czasu i zmęczenie spowodowane poziomem stresu, wpływa na brak chęci i motywacji do podejmowania aktywności fizycznej. Sam stres przyczynia się do obniżenia odporności organizmu na bodźce bólowe osłabiając tym samym walkę organizmu z dolegliwościami zdrowotnymi (Gwardzik, 2016).

Brak czasu spowodowany dynamicznym stylem życia często przedłuża czas reakcji na negatywne bodźce, co może skutkować w przyszłości rozwojem chorób i koniecznością stosowania konkretnych metod leczenia. Proces regeneracji organizmu jest długotrwały, a efekty zauważalne są po długim czasie od rozpoczęcia leczenia.

W przypadku stosowania zabiegów masażu istotną rolę odgrywa czas, a przede wszystkim moment rozpoczęcia leczenia. Należy jednak pamiętać, że masaż nie jest jedyną formą leczenia problemów układu kostnego i mięśniowego. Warto więc zadbać o uzupełnienie leczenia innymi metodami terapeutycznymi, takimi jak ćwiczenia fizyczne i fizykoterapia. Istnieje wiele

różnych rodzajów masażu, a każdy z nich ma swoje unikalne korzyści i zastosowania. Z pewnością wraz z biegiem lat i rozwojem medycyny metoda ta stanie się jeszcze bogatszą alternatywą i sposobem łagodzenia dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Piśmiennictwo

1. Gwardzik M. (2016), Masaż – teoria i praktyka. Podręcznik dla masażyistów i fizjoterapeutów, Warszawa, s. 398.
2. Orlikowska A., Kawa M., Jurkiewicz J., Podgórska M. (2017), Ocena skuteczności masażu klasycznego w obniżeniu dolegliwości bólowych występujących w obrębie kręgosłupa. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania, Gdańsk.
3. Świerzyńska I., Przestrzelska A., Kowalewska B. (2020), Ocena efektywności masażu leczniczego w zespołach bólowych kręgosłupa odcinka lędźwiowo-krzyżowego. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku – Repozytorium, Białystok.
4. Wilk I. (2014), Zastosowanie masażu leczniczego w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wydział Fizjoterapii, Katedra Fizjoterapii, Wrocław.
5. Zborowski A. (2007), Masaż w wybranych jednostkach chorobowych cz. 1, Firma Wydawniczo – Handlowa A-Z Adam Zborowski, Kraków, s. 316.
6. Zborowski A. (2017), Manualny drenaż limfatyczny, Firma Wydawniczo - Handlowa A-Z Adam Zborowski, Kraków, s. 276.