



# IZZIVI PRI DELU S PACIENTI S KRONIČNO MIŠIČNO SKELETNO BOLEČINO V CKZ IN PRIMERI IZ PRAKSE

Zala Robežnik, prof.šp.vzg., dipl.fth., Zdravstveni dom Ljubljana, CKZ, enota Moste-Polje

Bled 16.9.2025



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# VLOGA FIZIOTERAPEVTA V CKZ

- Spodbujanje zdravega življenjskega sloga
- Preprečevanje bolezni
- Podpora pri rehabilitaciji
- Fizioterapevti delujejo predvsem preventivno – ne obravnavajo zgolj posledic bolezni ali poškodb, temveč pomagajo preprečevati njihov nastanek



# DELAVNICE „GIBAM SE“

- Eden pomembnejših preventivnih programov
- Za osebe, ki so nezadostno ali mejno telesno dejavne
- Za osebe z dejavniki tveganja zaradi telesne nedejavnosti (>20% tveganje za kronične bolezni)
- Za starejše osebe z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo



# IZKUŠNJE PRED PROJEKTOM



- Večletne izkušnje z izvajanjem delavnic in obravnav
- Napoteni posamezniki s kroničnimi boleznimi in težavami gibalnega sistema
- Posebej prilagojene skupine ali individualne obravnave
- Izvajanje v lokalni skupnosti, prilagoditev programa Gibam se (terapevtska skupina)

# PRILOŽNOSTI PROJEKTA

- Posodobitev obravnave mišično-skeletnih bolečin na primarni ravni
- Razvoj interdisciplinarnega pristopa
- Soustvarjanje strokovno utemeljenih programov v sodelovanju z različnimi strokovnjaki
- Novost in dodana vrednost za posameznike izven osnovnega programa Gibam se



# CILJNA SKUPINA

- Posamezniki z nespecifično bolečino v spodnjem delu hrbta (>90 dni)
- Osebe z razširjeno mišično-skeletno bolečino
- Osebe s fibromialgijo ali sumom nanjo
- Osebe z zaznavnim tveganjem za kronifikacijo akutne bolečine
- Osebe v obravnavi zaradi poslabšanja obstoječe kronične bolečine



# PROGRAM

- IKR: izobraževanje o kronični bolečini
- Delavnice sprostitvenih tehnik
- POKR: program za obvladovanje kronične bolečine
- Multidisciplinarna ekipa: psiholog, fizioterapevt, kineziolog, dietetik, zdravnik spec. FRM, specialist MDPŠ



# VLOGA FIZIOTERAPEVTA V PROGRAMU

- 16 strukturiranih srečanj
- Edukacija in učenje praktičnih veščin telesne dejavnosti
- Postopno uvajanje ali povečanje telesne dejavnosti v vsakdanje življenje
- Ohranjanje motivacije kljub bolečini
- Poudarek: uravnotežen pristop, postopnost, izogibanje pretiravanju in nedejavnosti



# IZKUŠNJE PROJEKTA DO SEDAJ

- Od aprila 2024: izvedene 3 delavnice s 24 udeleženci
- Prvič v CKZ sistematično odprta tema kronične bolečine
- Povezovanje posameznikov s podobnimi izzivi
- Skupinska dinamika krepi pripadnost in podporo
- Izvajanje v lokalnem okolju – odprava težav centraliziranega dostopa



# IZZIVI PROJEKTA

- Udeleženci so pogosto delovno aktivni, obremenjeni, utrujeni
- Prisotne številne pridružene težave
- Potrebna individualna ali ambulantna obravnava, ki je pogosto nedostopna
- Velike razlike v zmožnostih, motivaciji in razumevanju bolečine
- Težja enotna izvedba vsebin zaradi različnih potreb



# PREDLOGI ZA PRIHODNOST

- Za delovno aktivne: strnjena izvedba z možnostjo bolniške odsotnosti
- Natančnejša opredelitev indikacij in kontraindikacij za vključitev
- Oblikovanje bolj homogenih skupin glede na teste in vprašalnike
  
- Poslednično bolj kakovostna in učinkovitejša izvedba





**V kolikor premagamo IZZIVE, ki so se pojavili  
tekom projekta, se nam zdi ohranitev  
SMISELNA in POTREBNA tudi v prihodnosti.**

