



Izzivi pri delu s pacienti s kronično mišično skeletno bolečino v CKZ in primeri iz prakse – kineziolog

Bled, 16.9.2025



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Projekt - Posodobitev obravnave mišično-skeletnih bolečin na primarni ravni (MiSk Bol)



- V projektu različna pot obravnave, odvisna od diagnoze
- Vadben program (osebe fibromialgija / osebe projekt)
- **Fibromialgija** je kompleksno kronično bolezensko stanje, za katerega je značilna razširjena mišično-skeletna bolečina, ki jo pogosto spremljajo utrujenost, motnje spanja in kognitivne motnje
- **Namen programa – sistematično učenje in stopnjevanje intenzivnosti vaj** -> izboljšati telesno pripravljenost, zmanjšati simptome in opolnomočiti udeležence za dolgoročno vključitev v aktiven življenjski slog

Predstavitev vadbenega programa izsledkov dosedanjega dela

- V analizo je bilo vključenih **18 oseb (fibromialgija)**, 12 uspešno zaključilo celoten program
- Intervencija je potekala **8 tednov - 16 srečanj** (dvakrat tedensko), vključeni individualni posveti in skupinsko vadbo v živo in na daljavo.
- **Vadba za moč**, aerobne vzdržljivosti, gibljivosti, ravnotežja, sproščanja, čuječe gibanje
- **Testiranje** telesne pripravljenosti pred začetkom in po koncu



Posodobitev obravnave mišično-skeletnih bolečin na primarni ravni



Predstavitev izsledkov dosedanjega dela

- **Analiza** je temeljila na **primerjavi povprečnih vrednosti rezultatov** pred in po intervenciji.
- V testno baterijo so bili vključeni testi: stoje na eni nogi, vstani in pojdi, gibljivost spodnjega dela in zgornjega dela telesa, vstajanje s stola, zmogljivost prijema in 6-minutni test hoje.
- **Analiza rezultatov je pokazala izboljšanje** pri vseh merjenih parametrih telesne pripravljenosti.

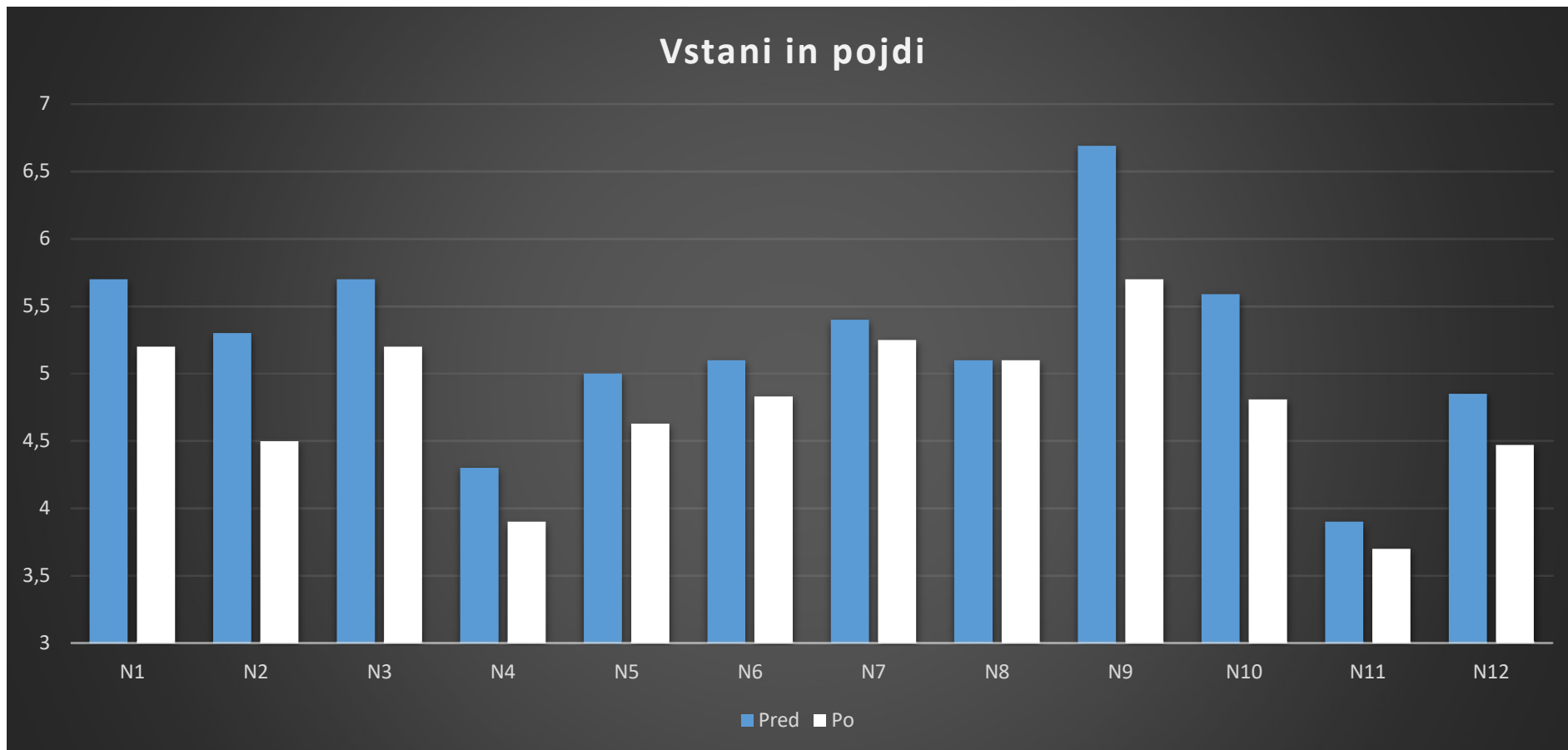


Stoja na eni nogi in „vstani in pojdi“

Stoja na eni nogi	Pred	Po
Povprečje	44	45

Vstani in pojdi	Pred	Po
Povprečje	5,22 s	4,77 s
Razlika	-0,5s	

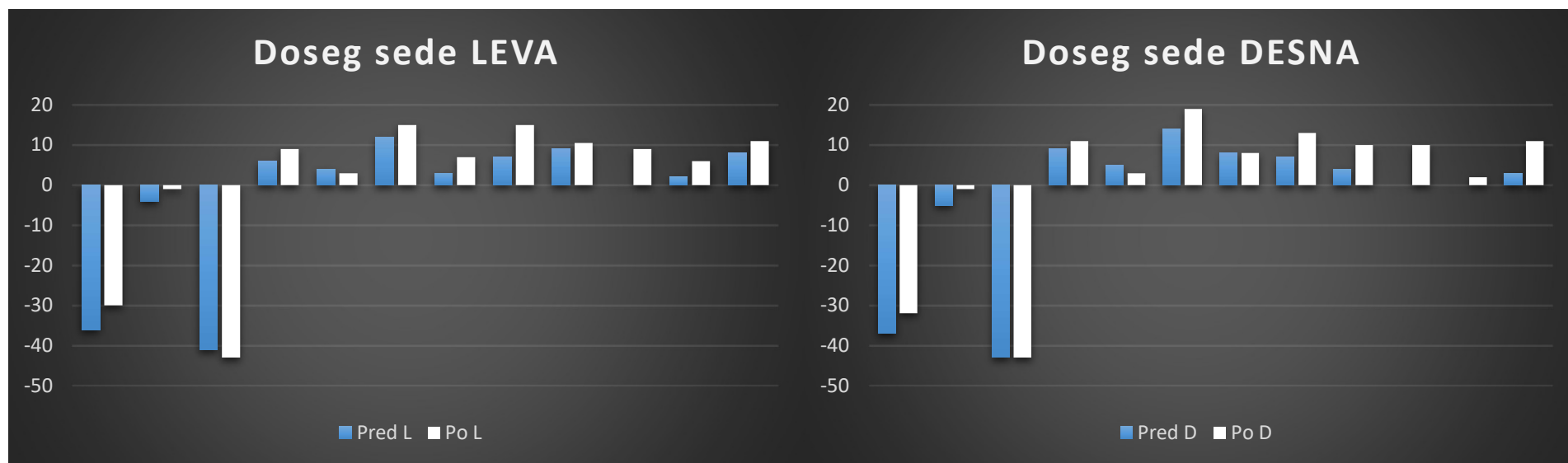
Vstani in pojdi



Doseg sede na stolu

LEVA	Pred	Po
Povprečje	-2,5 cm	1 cm
Razlika	3,5 cm	

DESNA	Pred	Po
Povprečje	-2,92 cm	0,92 cm
Razlika	3,8 cm	

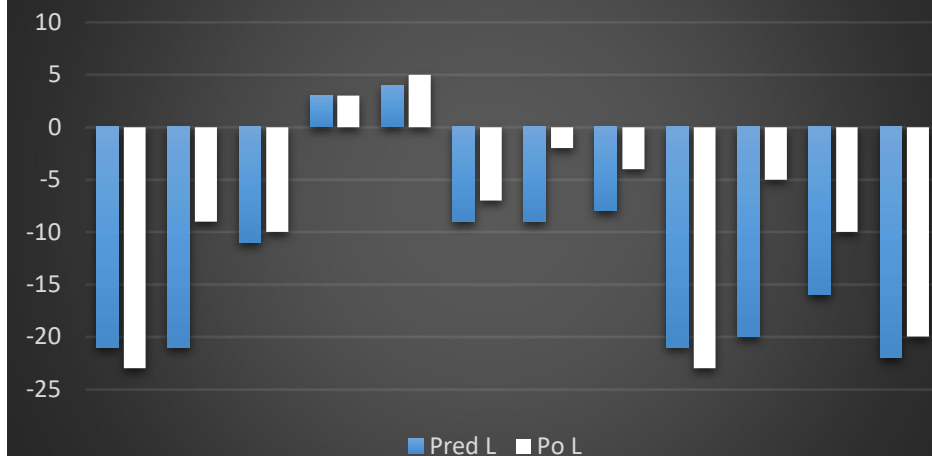


Dotik dlani za hrbtom

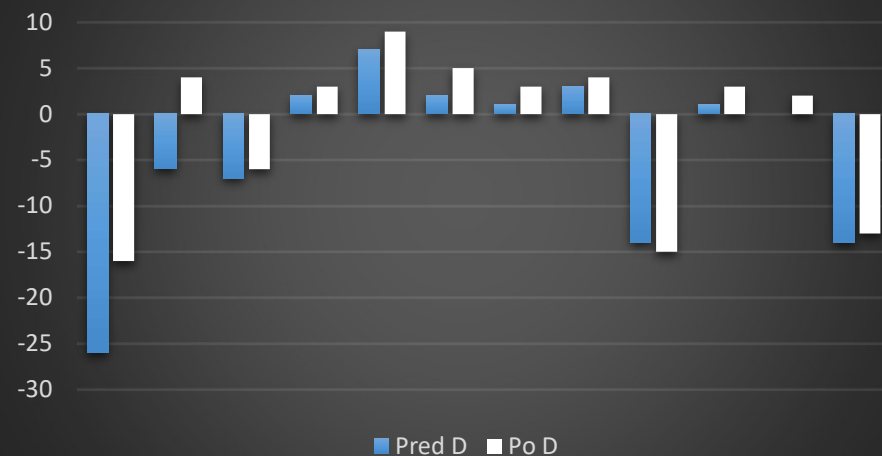
LEVA	Pred	Po
Povprečje	-12,6 cm	-9 cm
Razlika	3,7 cm	

DESNA	Pred	Po
Povprečje	-4,25 cm	-1,4 cm
Razlika	2,8 cm	

Dotik dlani za hrbtom LEVA

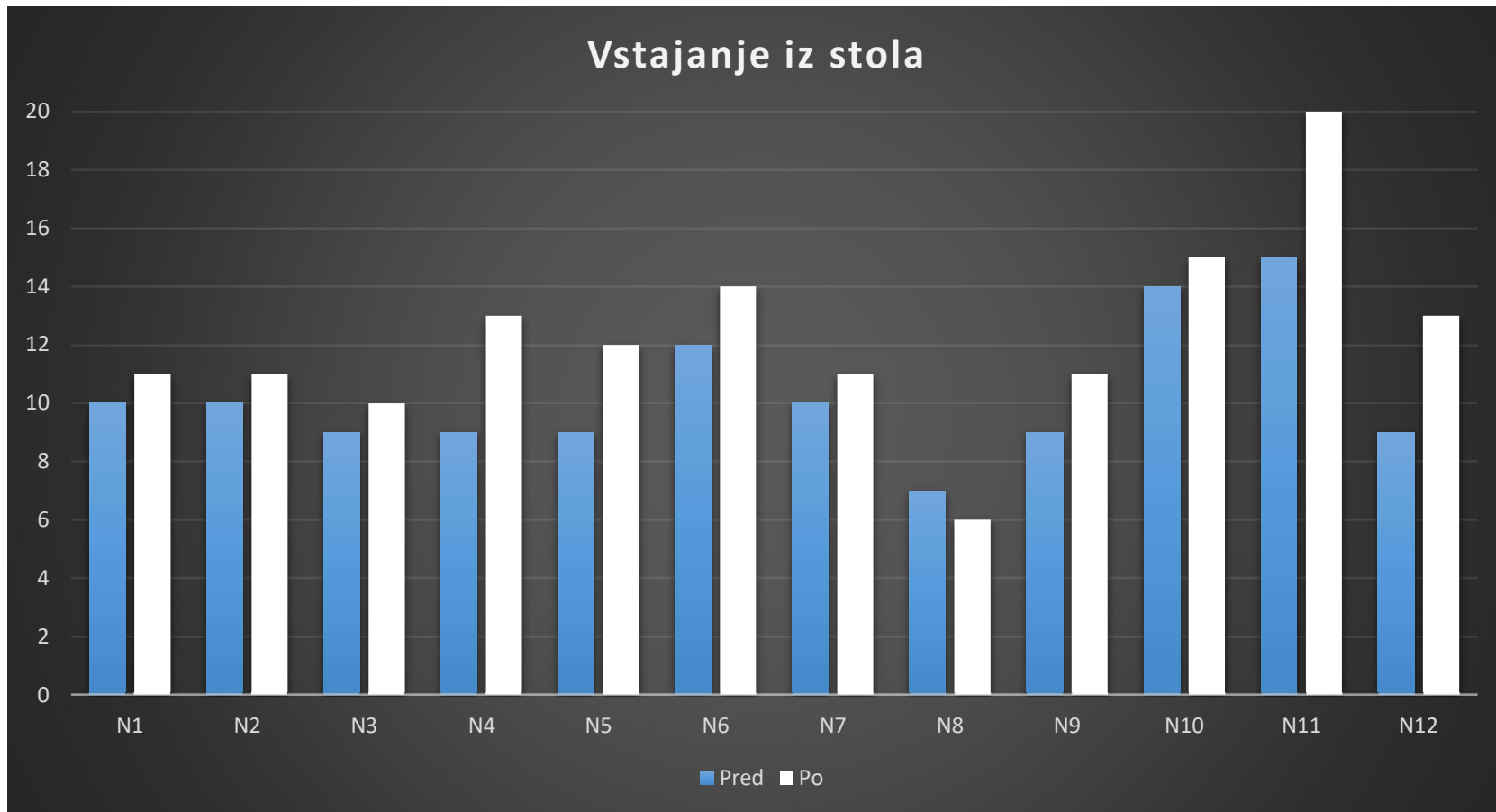


Dotik dlani za hrbtom DESNA



Vstajanje s stola

Vstajanje s stola	Pred	Po
Povprečje	10	12

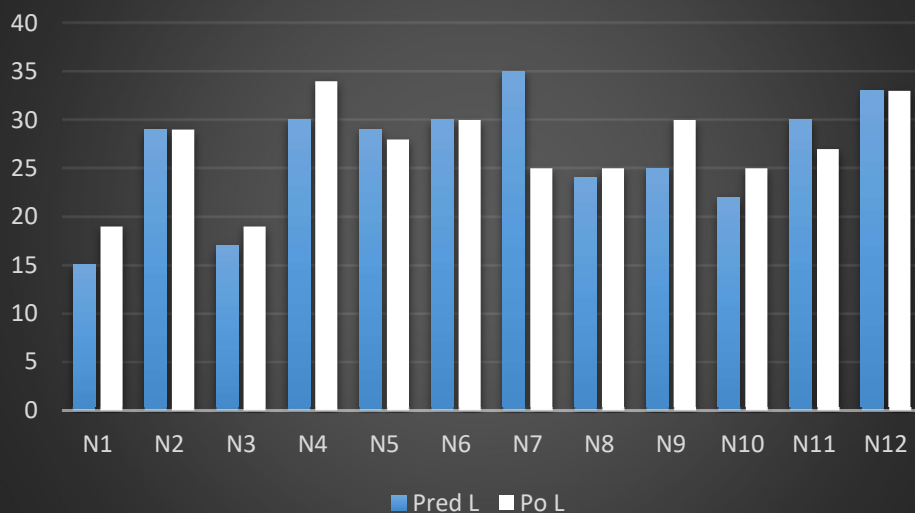


Zmoglјivost prijema

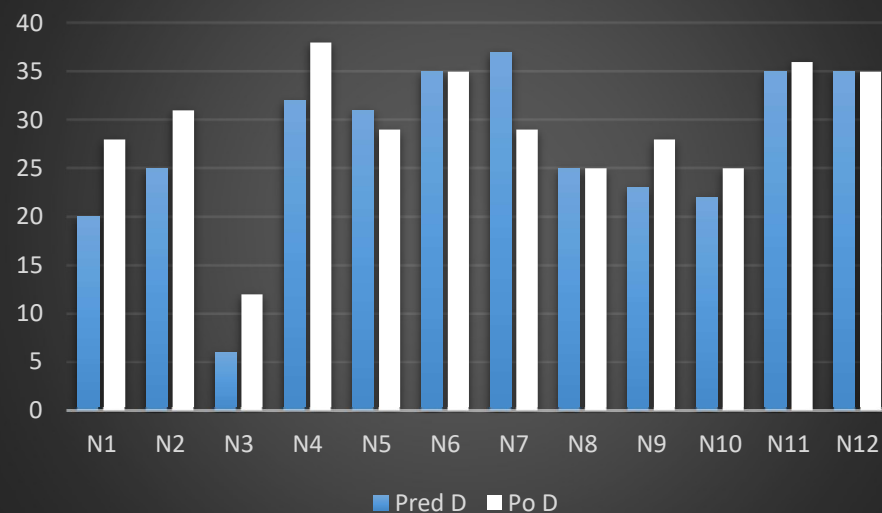
LEVA	Pred	Po
Povprečje	26,58 kg	27 kg

DESNA	Pred	Po
Povprečje	27,17 kg	29 kg

Zmoglјivost prijema LEVA

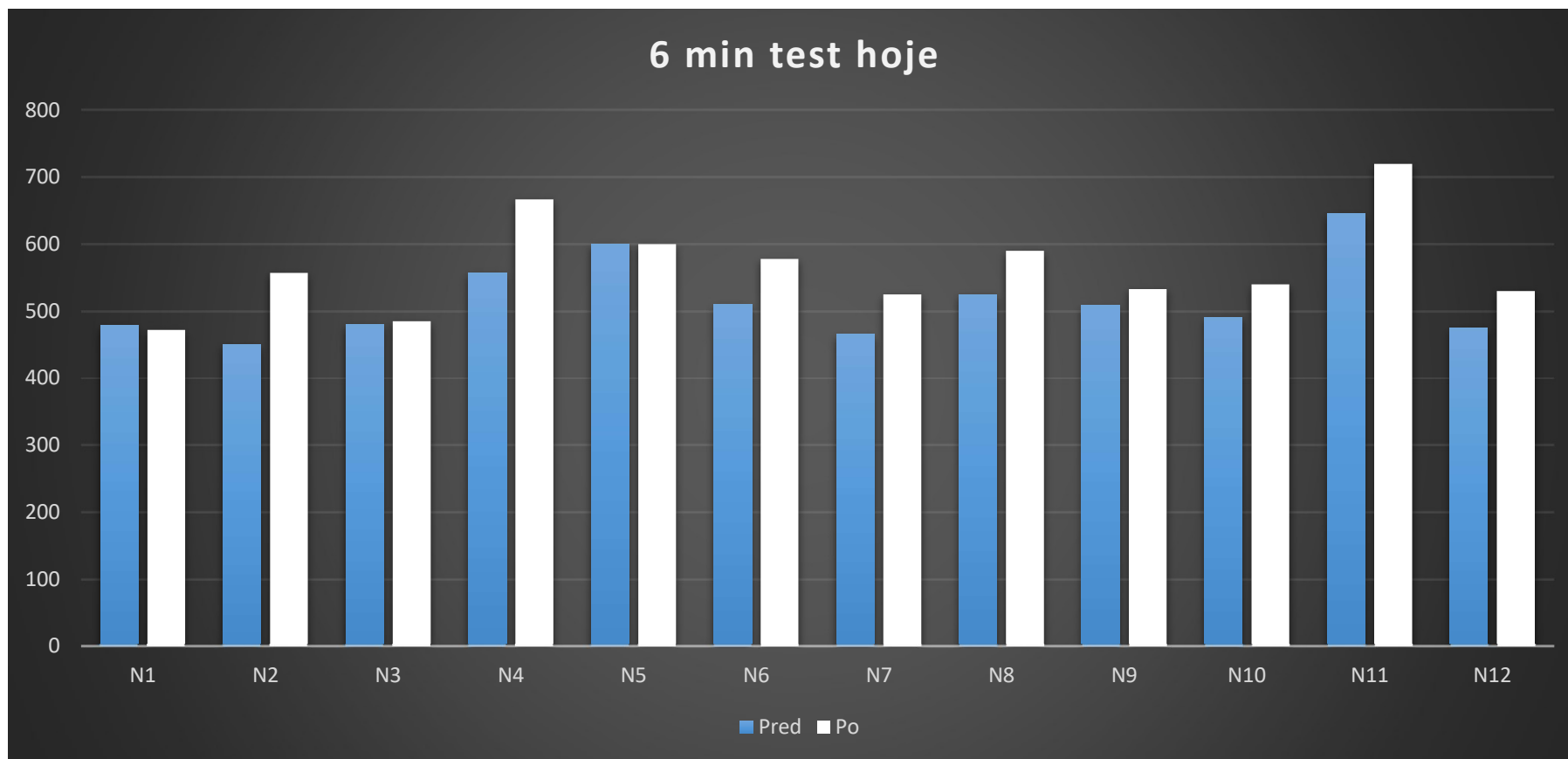


Zmoglјivost prijema DESNA



6-minutni test hoje

6-minutni test hoje	Pred	Po
Povprečje	515 m	566 m
Razlika	51 m	



Izzivi pri delu s pacienti s fibromialgijo

- Nihanje počutja (dnevno, tedensko, sezonsko)
- Doziranje vadbe (koliko je dovolj / preveč) -> doslednost in spremembe
- Zdravljenje
- Posledično visoka stopnja osipa (6 od 18 oseb programa ni zaključilo), kar je pogost izziv pri delu s to populacijo zaradi nihajoče narave simptomov.



Zaključek

- Povratne informacije udeleženk so pokazale visoko zadovoljstvo s programom, a hkrati izrazile željo po daljšem trajanju za lažje utrjevanje pridobljenega znanja.

Poleg merljivih izboljšav so udeleženske poročale tudi o boljšem subjektivnem počutju, kar je za osebe s fibromialgijo ključnega pomena.

„Manjkrat sem popolnoma izmučena“

„Lažje opravljam dnevna opravila“

„Imam več motivacije“

„Imam boljši nadzor nad svojim telesom, ga bolje razumem“

„Ne rabim več toliko pomoči, več zmorem sama“

„Sprehodi mi kar manjkajo, ko ne morem iti“

„Bolje poznam svoje telo“



Tim Vončina, mag.kin.
tim.voncina@zd-lj.si

