

**השפעת תרגול קבוצתי ללא נשיאת משקל על טווח תנועה בגב התחתון, רמת כאב ותפקוד נבדקות הסובלות מכאבי גב תחתון כרוניים לא ספציפיים**

נידאל נדאף<sup>1</sup>, יוסף משהראוי<sup>2</sup>  
פיזיותרפיה, קולף כללית, ישראל,<sup>2</sup> פיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב, ישראל<sup>1</sup>

**רקע:** בספרות המקצועית קיים חסך במחקרים הבודקים את השפעת עמדות המוצא (ישיבה, שכיבה וכד') בזמן ביצוע תרגילים קבוצתיים או אינדיבידואליים במצב של כאבי גב תחתון כרוניים (כגת"כ). לאחרונה הסתיים מחקר המוכיח שתרגול בישיבה משפיע באופן חיובי על פרמטרים סובייקטיביים ואובייקטיביים בנשים עם כגת"כ. **מטרת המחקר:** בדיקת השפעת תרגול קבוצתי ללא נשיאת משקל על טווח תנועה בגב תחתון, רמת כאב ותפקוד בקרב נבדקות הסובלות מכגת"כ לא ספציפיים. **שיטות המחקר:** המחקר כלל שתי קבוצות של 20 משתתפות בכל קבוצה (קבוצת התערבות וקבוצת ביקורת), בגילאים 45 עד 65 הסובלות מכגת"כ לא ספציפיים שלא קיבלו טיפול בשלושת החודשים האחרונים. כללי הוצאה היו: היסטוריה ניתוחית, טראומות ומחלות בעמוד השדרה, סימנים/מחלות נירולוגיות, הריון, חוסר יכולות לשכב 40 דקות. הקבוצות הועברו במכון לפיזיותרפיה (שירותי בריאות כללית - מחוז צפון). שתי הקבוצות קיבלו תחילה מפגש הדרכה. קבוצת הביקורת הייתה בהמתנה חודש לפני תחילת טיפולי פיזיותרפיה אינדיבידואליים וקבוצת ההתערבות עברה שמונה פגישות, פעמיים בשבוע של ורמה תפקודית (VAS) תרגול ללא נשיאת משקל. נבדקו טווחי התנועה של גב התחתון (כפוף קדמי ואחורי), עוצמת הכאב (t), מבצמוד לסיום התכנית 2), (כלל המשתתפות נבדקו לפני ההתערבות 1) Roland Morris Disability (RM) לפי שאלון **תוצאות:** ביחס לקבוצת הביקורת, בקבוצת ההתערבות חל (t) בקבוצת ההתערבות נבדקה שוב חודשיים לאחר סיום התוכנית 3) טווח כיפוף קדמי עלה מ-17.31 (? 8.75± ל-26.57? : t-2 זככל המשתנים שנמדדו מ-1 p<0.05) שיפור מובהק מ-4 1.43±(, ל-1.68 VAS-), 6.97±(-, טווח כיפוף אחורי מ-6.05? 2.71±( ל-12 ?) 4.58±(, ממוצע ציוני ה בנוסף, (p>0.05) -14.2 5.22±( ל-9.31 5.82±(, כל השינויים נשמרו ב-3 (RM) 0.82±(-, וממוצע ציוני שאלון ה **מסקנות:** תרגול קבוצתי ללא (p=0.041, r=-0.473) ככל שהייתה עליה ברמת התפקוד, טווח התנועה לשני הכוונים עלה נשיאת משקל גורם לשיפור ברמת התפקוד, ירידה בעוצמת הכאב ושיפור בטווח התנועה של הגב התחתון בקרב מטופלות הסובלות מכגת"כ לא ספציפיים.

**מילות מפתח:** כאבי גב תחתון, תרגול קבוצתי, שכיבה, תפקוד