

# STRESZCZENIE

## Ocena sprawności funkcjonalnej i jakości życia po urazie rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym u osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie

**Wstęp.** Urazy rdzenia kręgowego stanowią jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności w Polsce i na świecie. Niedowład czterokończynowy, ograniczenia związane z wykonywaniem podstawowych czynności w życiu codziennym, brak pełnej autonomii, problemy psychospołeczne to następstwa jakie towarzyszą pacjentom po urazach rdzenia w części szyjnej. Ze względu na konsekwencje – głównie niedowład ruchowy i siedzący tryb życia, wynikające z uszkodzeń kręgosłupa, dużą wagę przywiązuje się do aktywności fizycznej u osób doznających tego typu urazów.

**Cel pracy.** Kierując się wagą problemu, postanowiono ocenić sprawność funkcjonalną u osób po urazie rdzenia kręgowego w części szyjnej kręgosłupa oraz sprawdzić jakie czynniki determinują stan funkcjonalny w badanej grupie. Zwrócono także uwagę na jakość życia oraz czynniki, które mogą mieć wpływ na subiektywne i obiektywne wskaźniki zadowolenia z życia badanej zbiorowości.

**Material i metody.** W badaniu wzięło udział 80 osób po poprzecznym uszkodzeniu rdzenia kręgowego w części szyjnej. Badaną grupę stanowili mężczyźni w wieku 20 – 50 lat, z których 40 (50%) badanych zostało zakwalifikowanych do grupy aktywnych fizycznie – osoby trenujące sport na wózkach, oraz 40 (50%) badanych do grupy nieaktywnych fizycznie – osoby niepodejmujące żadnej aktywności ruchowej. Mężczyzn aktywnych fizycznie klasyfikowano na podstawie uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach – rugby na wózkach. Minimalny czas uczestnictwa wynosił 90 min./dziennie 2 razy w tygodniu. Osoby z grupy nieaktywnych fizycznie, prowadziły bierny tryb życia, nie uczestniczyli w żadnych zajęciach rekreacyjnych.

Badanie zostało przeprowadzone z użyciem następujących narzędzi:

1. Kwestionariusza własnego autorstwa zawierającego metryczkę, dane o stylu życia, stanie zdrowia badanego.
2. Konstancińskiej Skali Funkcjonalnej
3. Standaryzowanego kwestionariusza oceny jakości życia WHOQOL-Bref
4. Skali Depresji Becka

**Wyniki.** W badaniu stwierdzono wysoce istotne różnice w ocenie stanu funkcjonalnego osób pomiędzy grupą aktywnych fizycznie mężczyzn a osób nieaktywnych fizycznie. Badane osoby, podejmujące regularną aktywność ruchową uzyskały lepsze wyniki we wszystkich ocenianych czynnościach. Największe różnice były widoczne w aktywnościach związanych z toaletą i ubieraniem się. Mycie się, wdzwianie poszczególnych części garderoby - zakładanie skarpet, rękawiczek, zapinanie guzików nie stanowiło problemu dla większości osób z grupy aktywnych fizycznie, natomiast tylko nieliczne osoby z grupy nieaktywnych fizycznie były w stanie samodzielnie poradzić sobie z tymi czynnościami. Różnice pomiędzy grupami były widoczne także w ocenie jakości życia. Mężczyźni podejmujący regularną aktywność fizyczną lepiej oceniali poszczególne aspekty związane z zadowoleniem z życia oraz samooceną stanu zdrowia, aniżeli osoby z grupy nieaktywnych fizycznie. Odmienne wyniki były także w ocenie stanu emocjonalnego pomiędzy badanymi grupami. Osoby z grupy aktywnych fizycznie rzadziej odczuwały przygnębienie i obniżony nastrój w porównaniu z mężczyznami niepodejmującymi aktywności ruchowej.

**Wnioski.** W wyniku badań stwierdzono, że podejmowana regularnie aktywność fizyczna wiąże się z lepszą sprawnością fizyczną, a także wyższą samooceną jakości życia wśród osób po urazach rdzenia kręgowego. Przeprowadzone badanie wykazało również, że osoby uprawiające rugby na wózkach są w większym stopniu niezależne, co wpływa na lepsze funkcjonowanie w życiu codziennym.

**Słowa kluczowe:** uraz rdzenia kręgowego, jakość życia, sprawność funkcjonalna, aktywność fizyczna.