



# Adherence k domácímu rehabilitačnímu programu u pacientů s CLBP

Vlažná D., Krkoška P., Adamová B.

X. Spinální kongres 2022



**European  
Reference  
Network**

for rare or low prevalence  
complex diseases

**Network**  
Neuromuscular  
Diseases (ERN EURO-NMD)

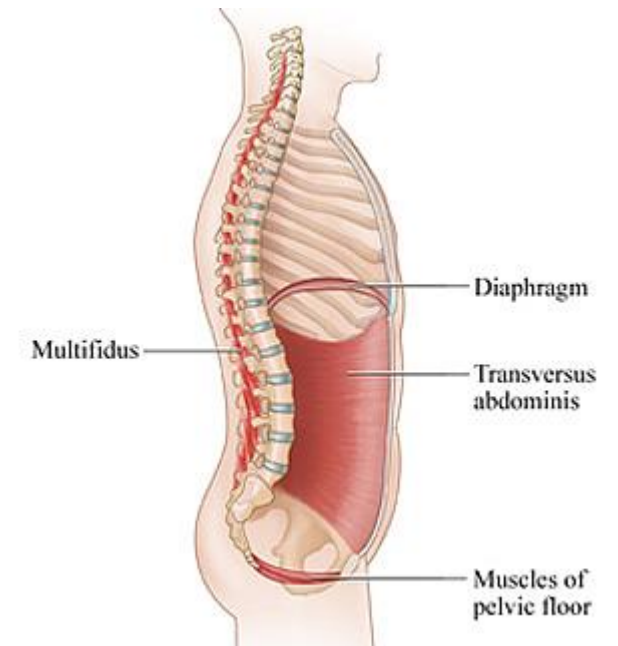
**Member**  
Fakultní nemocnice  
Brno – Česká republika

# Nespecifické bolesti dolní části zad

- Nejčastější druh LBP
- Velký zdravotní a socioekonomický problém (pracovní neschopnost, disabilita, vysoké finanční náklady)
- Délka trvání více než 12 týdnů – chronický stav – CNLBP
- Prevalence 23 %
- Mechanismus vzniku – dlouhodobě zhoršena stabilita páteře – dysfunkce HSSP

# Management CLBP

- Multidisciplinární
- *European clinical practice guidelines* – řada nefarmakologických postupů (edukace, škola zad, cvičební programy, psychologická podpora, programy k návratu do práce)
- Cvičební programy – aktivace hlubokých svalů trupu



# Domácí cvičební programy

- Na vzestupu v různých oborech
- Spojené s (tele)monitorací
- Zásadní výhoda – nižší zátěž zdravotnického zařízení – finanční, personální
- Rozvinutí programů v průběhu pandemie



# Domácí rehabilitační program pro pacienty s CLBP

- 27 pacientů s CNLBP (věk 26-68)
- Neurologické vyšetření (škály orientované na pacientovy potíže)
- Funkční pohybové vyšetření (funkční vyšetření svalů trupu)
- 18 týdnů domácí rehabilitační program – telemonitorace a kontroly u fyzioterapeuta
- Výstupní vyšetření (Neurologické a Funkční)

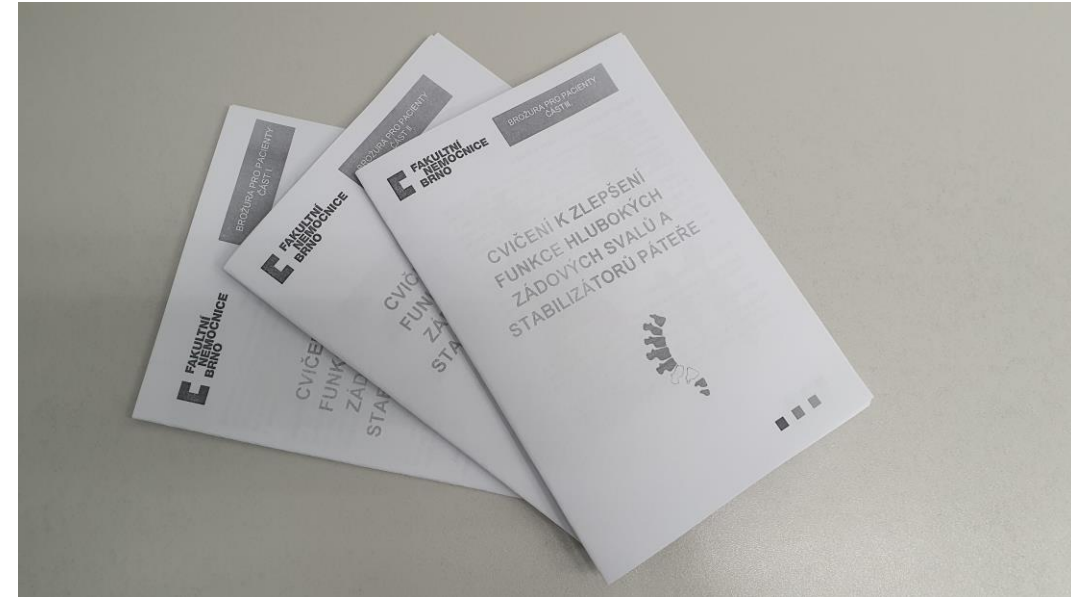
# Cvičební program

- 18 týdnů



# Cvičební program

- 3 brožury
- Škola zad
- Aktivace HSSP
- Protahovací cvičení na dolní část zad
- Posilování dýchacích svalů



- 15min
- 2x denně



# Monitorace

- Mobilní aplikace
- Cvičební deník
- Zpětná vazba pro zdravotníky a pacienty
- Compliance pacientů
- Zasáhnout včas

CVIK 1 – Aktivní sed  
Pozice: Vsedě na židli zaujmeme korigovan...

CVIK 2 – Trénink dechových svalů  
ozice: Vsedě zaujmeme korigované postav...

CVIK 3 – Spinální cvičení  
Pozice: Vleže na zádech zaujmeme korigov...

CVIK 4 – Elevace pánve  
Pozice: Vleže na zádech zaujmeme korigov...

CVIK 5 – Šikmý sed  
Pozice: Sed na podložce s mírným náklone...

CVIK 6 – Poloha na boku s oporou o př...  
Pozice: Zaujmeme pozici na boku, spodní p...

CVIK 7 – Poloha na břiše s oporou o př...  
Pozice: Vleže na břiše se opřeme o předlok...

CVIK 8 – Bonusový cvik „střecha“  
Pokud zvládáte sestavu části III již s přehle...

Série I. Série II. Série III. Přidat cvičení

Záznam Vašeho denního cvičení

Osobní číslo \*

Datum  
22.11.2022

Je tohle vaše první nebo druhé cvičení.\*

První Druhé

Další (odvičil jsem více sérií)

Odcvičili jste přesný počet opakování ve všech 7 cvičení? (pokud NE pokračujte dále).\*

ANO - odcvičil jsem vše přesně

NE - necvičil jsem

NE - odcvičil jsem více opakování v některém cvičení

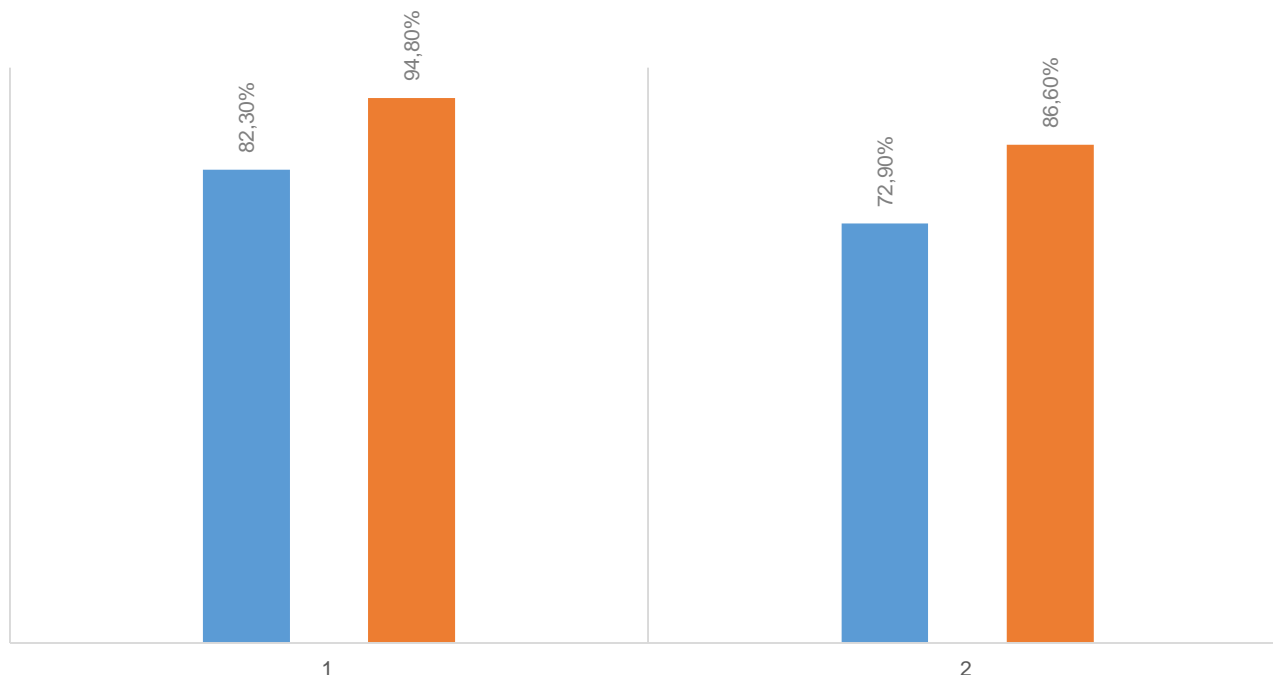
NE - odcvičil jsem méně opakování v některém cvičení

Cancel Save



# Adherence

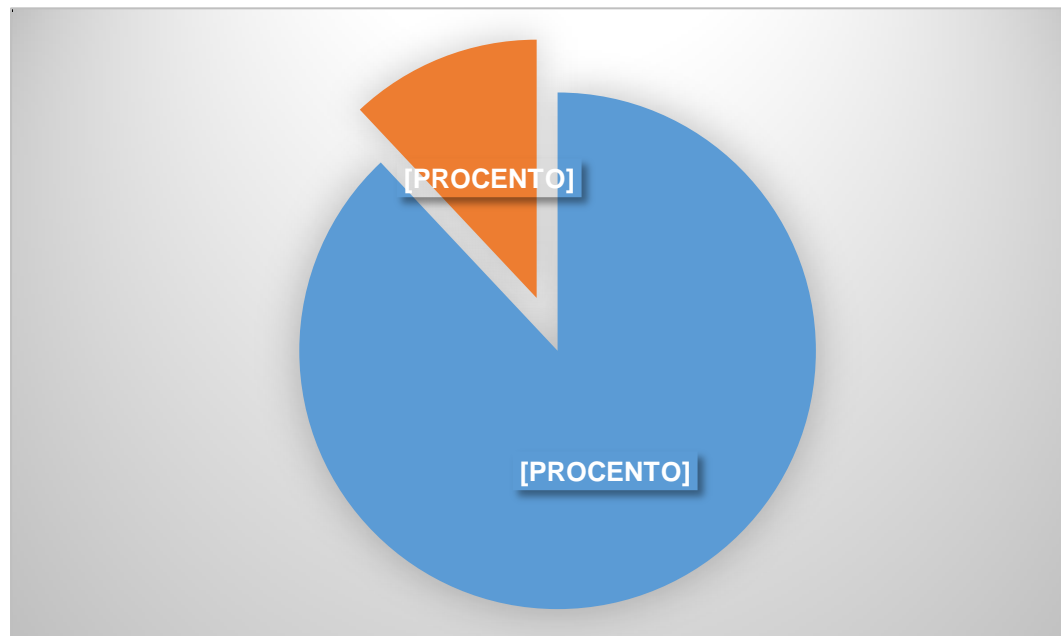
- Vysoká adherence k programu při použití **deníku i mobilní aplikace**.



- Použitím **mobilní aplikace** byla adherence k programu statisticky významně vyšší.
- Ostatní studie udávají adherenci k jejich programům 70-80 %.

# Spokojenost s programem

- 22 plně spokojení
- 3 spíše spokojení



- 96 % věřilo, že za zlepšení potíží může hlavně rehabilitační program = pravidelné cvičení

# Závěr

Adherenci potencují:

- Monitorace + pravidelné kontroly
- Mobilní aplikace
- Vyšší nároky na pacienta



# Děkuji za pozornost

Práce byla podpořena projektem institucionální podpory FN Brno MZ ČR – RVO (FNBr – 65269705), projektem specifického výzkumu MUNI/A/1144/2021 a projektem MUNI/IGA/1162/2021 z programu podpory studentských projektů na Masarykově univerzitě.

X. Spinální kongres 2022

MUNI  
LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA

FAKULTNÍ  
NEMOCNICE  
BRNO

NEUROLOGICKÁ  
KLINIKA  
LF MU a FN BRNO



European  
Reference  
Network

for rare or low prevalence  
complex diseases

 Network  
Neuromuscular  
Diseases (ERN EURO-NMD)

 Member  
Fakultní nemocnice  
Brno – Česká republika