

Physiotherapia Croatica 2009; 10(2):4-6.

Profesionalni stres fizioterapeuta

Professional stress of the physiotherapists

Anica Kuzmić, bacc. physioth

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice

Sažetak

Cilj rada je bio ispitati profesionalni stres fizioterapeuta u Specijalnoj bolnici za rehabilitaciju Varaždinske toplice. Metoda rada je istraživanje uz pomoć izrađenog upitnika koji ima pet postavljenih pitanja i ponuđenih odgovora. Ispitanici su sami odabrali odgovor koji je bio najbliži njihovom mišljenju. Rezultat je zbirno protumačen na 100 ispitanika bez razlike obzirom na spol i dob. U rezultatima je vidljivo da 45 ispitanika osjeća profesionalni stres uz prevelik broj bolesnika, loše komunikacije unutar tima, izostanka timskog rada te bi 80 ispitanika mijenjali organizaciju rada prije nego zanimanje.

KLJUČNE RIJEČI: profesionalni stres, stresne manifestacije, fizioterapeut

Abstract

The aim of the research was to investigate work related stress of the physiotherapists at the "Varazdinske Toplice" Rehabilitation Hospital. Method incorporated a questionnaire with five multiple questions. Sample consisted of 100 participants with no determination of sex and age. The participants picked the answer that was closest to their opinion.

Results showed that 45 participants feel professional stress due to high number of patients seen, poor communication within the team, and lack of team work, while 80 participants would like to change the work organization rather than profession.

KEY WORDS: professional stress, stress manifestation, physiotherapist

Physiotherapia Croatica 2009; 10(2):7-9.

Štetno djelovanje neergonomskog položaja tijela na zdravlje

Negative effect of poor body posture on health

Mirjana Berković-Šubić, bacc. physioth.; dipl.ing.sig.

Jadranka Vranaričić, bacc.physioth.; dipl.ing.sig.

Sažetak

U ovom radu analizira se radni proces violinista i medicinske sestre administratora. Cilj je definiranje karakterističnih položaja violinista i medicinske sestre administratora te razmotriti tako određene radne položaje. Nakon provedenih analiza i utvrđenih karakterističnih položaja glave i vrata utvrđeni su osnovni zdravstveni problemi koji nastaju kod takvih položaja tijela tj. glave i vrata tijekom radnog procesa.

Od metoda rada korišteno je slijedeće: studij dokumentacije, metoda zapažanja, metoda snimanja stanja i uzimanja uzoraka, analiza i studij dokumentacije te intervju. Radom je obuhvaćeno: 80 medicinskih sestara u dobi od 25 do 50 godina i 10 glazbenika violinista u dobi od 20 do 60 godina starosti. Rad je proveden u Domu zdravlja željezničara i u Domu zdravlja Samobor.

Rezultati u obje grupe ispitanika ukazuju da se uslijed godina rada i života javljaju akutni i kronični oblici oboljenja;

povećana napetost mišića (62%), fibromialgije (16%), bolni sindromi kralježnice (cervikalni i cervikobrahialni 41%, torakalni i lumbosakralni 34%), sy. karpalnog kanala (9%), problem vida (28%). Obje skupine imaju mnogobrojne i dugotrajne ponavljajuće pokrete ruku u nepovoljnom položaju i nefiziološku posturu tijela koje izaziva kumulativni traumatski poremećaj.

KLJUČNE RIJEČI: ergonomija, nepravilan položaj tijela, bol.

Abstract

The aim of this research is the working process analysis of the violinist and the nurse administrator. The aim is to define characteristic positions of the violinist and the nurse administrator, and to analyze defined work positions. Main health problems were established following the analysis of defined positions of the head and neck during the process of work.

Method used the following: analysis of documentation, observation, and interview. Sample consisted of two groups of subjects: 80 nurses 25 to 50 years of age, and 10 violinists 20 to 60 years of age. The research was conducted at the Health Centre of the Railway workers and City of Samobor Health Centre.

Results in both groups of subjects determined acute and chronic problems; including increased muscle tension, fibromyalgia, cervical and cervicobrachial syndrome, thoracic and lumbosacral syndrome, carpal tunnel syndrome, and vision problem. Both groups of subjects had multiple, prolonged repetitive movements of the arm in critical position and non-physiological posture of the body which advocated cumulative traumatic derangement.

KEY WORDS: ergonomics, poor posture, pain

Physiotherapia Croatica 2009; 10(2):10-15.

Utjecaj bodybuildinga na motoričke transformacije subjekta

The influence of bodybuilding on subject's motoric transformation

Ana Čuturić, vft.,

doc. dr. sc. Tea Schnurrer Luke Vrbanić, dr. med..

Klinika za ortopediju Lovran, M. Tita 1, 51 415 Lovran

Sažetak

Bodybuilding je priznata sportska disciplina i kao takav ne predstavlja samo način fizičkog opterećenja s ciljem izgradnje mišićne mase već predstavlja stil života. Obzirom na to bodybuilding predstavlja nusprodukt kombinacije pravilnog vježbanja, prehrane obogaćene proteinima, suplemenata prehrani i eventualno steroida.

Cilj ovog rada bio je istražiti i utvrditi utjecaj bodybuildinga na motoričke transformacije subjekta, što je ostvareno proučavanjem razlika između skupine bodybuildera i rekreativne skupine. Navedene se razlike temelje na usporedbama rezultata antropoloških mjerenja, motoričkih testova te mjerenja funkcionalnih sposobnosti. Međusobno uspoređivanje mjerenja izraženo je tabelarno i grafički te su ukazala na postojanje razlike u snazi, izdržljivosti, opsegu mišićne mase, fleksibilnosti i koordinacije čime je cilj ovog rada u potpunosti ostvaren te prezentiran ovim radom.

KLJUČNE RIJEČI: bodybuilding, rekreacija, motoričke transformacije.

Abstract

Body building is a well known sports discipline. It is not just a form of body modification involving intensive muscle hypertrophy, but represents the way of life. It is the result of proper exercising, proper nutrition, proper supplement taking and sometimes taking steroids.

The main goal of our paper was to research the influence of bodybuilding subject's motoric transformation. We studied differences among two subject groups: professional bodybuilders and recreational bodybuilders. We found the differences in antropometric results, motoric tests and in functional ability.

The results were referred via tables and graphs and we have seen the differences in the muscle mass, strength, endurance, flexibility and coordination, completing thus main goal of this paper.

KEY WORDS: bodybuilding, recreational activity, motoric transformation.

Physiotherapia Croatica 2009; 10(2):16-21.

Usporedba statičke fleksibilnosti kod žena od 20. do 25. godine koje redovito provode vježbe istezanja i žena koje ih ne provode

Comparison of static flexibility in women aged 20-25 years who regularly perform extension exercises and women who do not do extension exercises

*Luka Đudarić, dr. med., mr. sc. Ariana Fužinac-Smojver, dr. med., Helena Rončević, vft.
Zavod za anatomiju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci*

Sažetak

Usporedili smo statičku fleksibilnost žena starosti od 20 do 25 godina, s osvrtom na principe vježbi istezanja i ograničavajuće faktore postizanja fleksibilnosti. Istraživanje smo proveli na dvije grupe žena. Jedna grupa žena redovito provodi vježbe istezanja, a druga grupa žena ne provodi vježbe istezanja. Ispitanice su podvrgnute testovima za procjenu statičke fleksibilnosti. Cilj rada bio je usporediti statičku fleksibilnost u žena koje redovito provode vježbe istezanja i žena koje ih ne provode te utvrditi povećava li se fleksibilnost redovitim provođenjem vježbi istezanja.

Istraživanje je provedeno u fitness centru Active, na uzorku od 20 žena od kojih 10 redovito provodi vježbe istezanja, a 10 ne provodi vježbe istezanja. Istraživanje je pokazalo da redovito provođenje vježbi istezanja povećava fleksibilnost. To smo pokazali na temelju dobivenih podataka za procjenu statičke fleksibilnosti. Rezultati testova za procjenu statičke fleksibilnosti pokazuju kako provođenje vježbi istezanja ima kao posljedicu veću fleksibilnost žena koje redovito provode vježbe istezanja u odnosu na fleksibilnost žena koje ne provode vježbe istezanja.

KLJUČNE RIJEČI: vježbe istezanja, statička fleksibilnost

Abstract

We compared static flexibility in women aged 20-25 years with the principles of extension exercises and factors limiting flexibility. The study included two groups of women. One group performed extension exercises regularly, and the other group of women did not perform extension exercises. The subjects were submitted to static flexibility evaluation tests. The aim of the work was to compare static flexibility in women who performed extension exercises regularly with those who do not, and to determine if regular extension exercises increased flexibility. The study was conducted at Active fitness center on the sample of 20 women, 10 of

them performed extension exercises regularly and the other 10 women did not do extension exercises. The study showed that regular extension exercises increased flexibility. It was demonstrated on the basis of obtained data for static flexibility evaluation. The results of static flexibility tests show that the performance of extension exercises leads to increased flexibility in women who perform extension exercises regularly compared to the flexibility in women who do not do extension exercises.

KEY WORDS: extension exercises, static flexibility

Prolaps zdjelčnih organa u žena

Prolapse of Pelvic Organs in Women

M. Jadanec, bacc. physioth.

M. Filipec, dipl. physioth.

Zavod za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i reumatologiju; Klinika za ginekologiju i porodništvo, Klinička bolnica "Sveti Duh", Zagreb

Sažetak

Prolaps zdjelčnih organa nastaje postojanjem defekta ili slabosti mišićja dna zdjelice. Često rezultira prolapsom i funkcionalnim disbalansom mjehura (što može voditi urinarnoj inkontinenciji), rectuma (što se može očitovati fekalnom inkontinencijom) te maternice (što može voditi seksualnoj disfunkciji). Prema Collins et al., uzrok nastanka prolapsa jest kronični porast intraabdominalnog tlaka koji je prisutan kod pretilosti, kroničnog kašlja, konstipacije te podizanja teških predmeta. Profesionalne aktivnosti koje uključuju podizanje i nošenje teških predmeta ubrajaju se u faktore rizika. Tijekom aktivnosti podizanja dolazi do porasta intraabdominalnog tlaka koji djeluje na zdjelčne organe. Konstantnim pritiskom dolazi do slabljenja potpornog zdjelčnog mišićja i na taj način do spuštanja (descensusa) ili prolapsa zdjelčnih organa u žena. Ovim se radom stavlja naglasak na aktivnosti koje spadaju u faktore rizika te na važnost modifikacije takvih aktivnosti te edukacije pacijentica o pravilnom izvođenju aktivnosti te svim mogućnostima prevencije i liječenja s naglaskom na metode fizioterapijske intervencije.

KLJUČNE RIJEČI: prolaps, zdjelčni organi, žene

Abstract

Prolapse of the pelvic organs occurs in the midst of a defect or weakness of the pelvic floor muscles. Often it results with functional misbalance of the bladder (which may lead to the urinary incontinence), or rectum (may lead to fecal incontinence), or uterus (which may lead to sexual dysfunction). According to Collins et al. the cause of the prolapsed is the chronic increase of the intraabdominal pressure which is present due to obesity, chronic cough, constipation and lifting of heavy objects.

Professional activities which involve lifting and caring of heavy objects are considered as risk factors. During lifting intraabdominal pressure rises and acts on the pelvic organs. With the constant pressure, muscles of the pelvic floor weaken over time, leading to descend or prolapse of the pelvic organs in women. This study aims to highlight the activities and its risk factors as well as the importance to educate the patients on proper techniques in order to prevent and treat with the accent on methods of physiotherapeutic interventions.

KEY WORDS: prolapsed, pelvic organs, women

Physiotherapia Croatica 2009; 10(2):27-29.

Najčešće ozljede profesionalnih folklornih plesača

Most Frequent injuries of the Professional Folk Dancers

Srđan Borota-Buranich, bacc.physioth. (1)

Mr.sc. Ozren Rađenović, diplomirani profesor kineziologije (2)

(1) Zavod za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i reumatologiju, KB Sv. Duh, Zagreb

(2) Studij fizioterapije, Zdravstveno Veleučilište Zagreb

Sažetak

Cilj istraživanja je prikupiti podatke o učestalosti pojave boli i lokaliteta na mišićno-koštanom sustavu prilikom opterećenja s mogućnošću ozljeđivanja profesionalnih plesača u Ansamblu narodnih plesova i pjesama Hrvatske „Lado“. Metodom Upitnika ispitano je 20 žena te 16 muškaraca koji su zaposleni na radnom mjestu plesač-pjevač.

Rezultat dobiven obradom podataka iz Upitnika pokazuje da se kod žena bol najčešće javlja u području koljena i lumbalne kralježnice, a kod muškaraca najčešća pojava boli je u području lumbalne kralježnice, a zatim slijedi skočni zglobov.

Zaključno, u Ansamblu „LADO“ potrebni su stalno prisutni kondicijski trener i fizioterapeut koji bi plesačima prevenirali ozljede i povećali izdržljivost kao i toleranciju na bol, ako treba i odmah sanirali povrede.

KLJUČNE RIJEČI: ples, kondicijski trening, učestalost boli, fizioterapijska intervencija

Abstract

The aim of the research was to investigate frequency of pain and its localization during musculoskeletal stress of the professional folk dancers in order to obtain occurrence of injuries. 20 female and 16 male subjects were used in the study. Subjects were professional dancers-singers of the LADO Assembly for the folk dances and songs of Croatia.

Data was obtained from the questionnaire given to each subject. The results showed that women had most frequent pain in the knees and lumbar spine area, while men had most frequent pain in the lumbar spine and ankle joint.

In conclusion, dancers of Assembly LADO require permanent intervention of conditional trainer and physiotherapist in order to prevent injuries and increase endurance and pain tolerance, and apply immediate intervention when the injuries occur.

KEY WORDS: dance/dancing, conditional training, pain frequency, physiotherapy intervention

Physiotherapia Croatica 2009; 10(2):30-33.

Značaj žuljeva u običnom životu i sportu

The meaning of blisters in daily life and sports

Tomislav Gotal, vft.

Nogometni klub „Osijek“

Sažetak

Svrha ovog rada je upozoriti na važnost sustavne primjene strategije prevencije pojave žuljeva. Promatrana je učestalost pojave žuljeva u kadeta nogometnog kluba „Osijek“ tijekom

tri godine uz istovremene preventivne mjere. Bilježi se značajno smanjenje pojave žuljeva u drugoj i trećoj promatranoj godini (u trećoj godini je smanjenje pojave žuljeva veće od 100%). Prevencijom nastanka žuljeva doprinosimo uspješnom tijeku trenažnog procesa i natjecateljskog razdoblja.

KLJUČNE RIJEČI: žulj, svakodnevne obveze, sportaš, nesportaš

Abstract

The aim of this research was to aware the importance of systematic strategy in prevention of blisters. Observation was conducted among the cadets of "Osijek" soccer club in a period of 3 years with the use of appropriate preventive measures. Significant decrease of blister occurrence was noted in the second and third year of training. Third year of training presented 100% decrease of blister occurrence. Prevention of blister occurrence leads to successful training process and competition.

KEY WORDS: blister, daily activities, athlete, nonathlete