Zespoły bólowe kręgosłupa w czasie pandemii Covid-19 a praca zdalna.

ALEKSANDRA ŁYKO, AGNIESZKA PELC, NIKOLA ROSOWSKA

Kolegium nauk medycznych UR, Instytut Nauk o Zdrowiu, Katedra Fizjoterapii, Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapii w Geriatrii i Promocji Zdrowia

Wprowadzenie

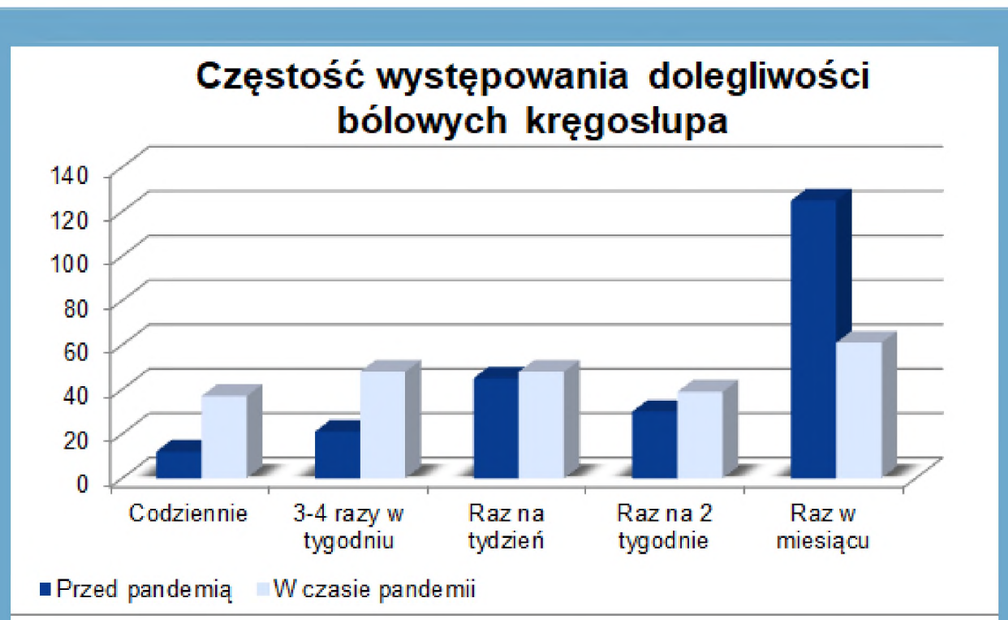
W związku z wprowadzonymi ***obostrzeniami***, które wywołała pandemia Covid-19 w wielu zawodach przyjęto ***tryb pracy zdalnej***. ***Ograniczyło*** to ***aktywność fizyczną*** związaną przykładowo z dotarciem do miejsca pracy i jednocześnie ***zwiększyło czas spędzany w pozycji siedzącej.***

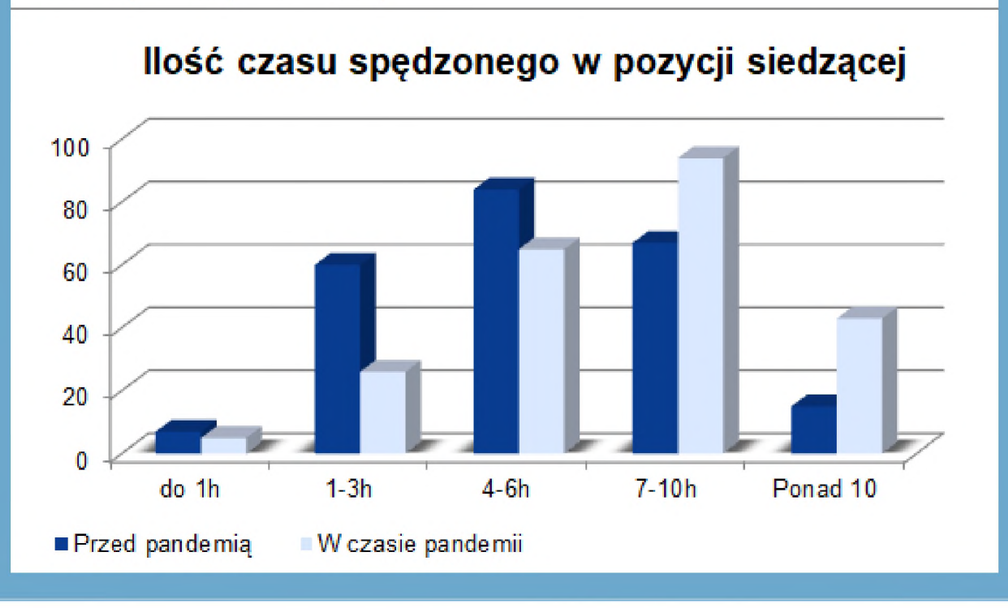
Cel

Celem badań było określenie zależności między ***częstością występowania zespołów bólowych kręgosłupa*** podczas pandemii Covid-19 a wykonywaną w tym czasie ***pracą zdalną***.

Materiał i metody

Badaniem objęto grupę ***233 osób*** w wieku ***18-40 lat***, w tym 152 kobiet i 81 mężczyzn. Do badania wykorzystano kwestionariusz ***Revised Oswestry Low Back Pain Disability Scale*** oraz zadano ***pytania dotyczące czynników socjodemograficznych***. ***Ankietę*** przeprowadzono ***w formie elektronicznej***. Badanie miało charakter opisowy, retrospektywny. Uzyskane dane poddano analizie statystycznej.





Wyniki

Dolegliwości bólowe kręgosłupa miały ***większe nasilenie*** w skali ***VAS w trakcie pandemii*** (średnia 5,5) niż przed nią (średnia 3,9). ***Najbardziej popularną aktywnością fizyczną***, którą ankietowani podejmowali ***przed pandemią*** (54,9%), jak ***i w jej trakcie*** (53,2%) były regularne ***spacery*** na świeżym powietrzu. Zarówno ***przed, jak i w trakcie pandemii*** Covid-19 ***największa część*** badanych (60,9%) skarżyła się na ***ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym***, a mniejsza część w odcinku piersiowym (19,7%). ***Ilość czasu spędzonego w pozycji siedzącej*** w trakcie doby ***znacznie wzrosła w trakcie pandemii***, z 4-6h do 7-8h.

Wnioski

Poziom aktywności fizycznej wśród badanych był ***większy przed pandemią*** Covid-19, ***co mogło*** znacząco ***wpłynąć na zwiększenie dolegliwości bólowych kręgosłupa***. ***Ilość czasu spędzonego w pozycji siedzącej znacznie wzrosła w czasie pandemii*** Covid-19.