

## КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ХРОНИЧЕН БОЛКОВ СИНДРОМ В ЛУМБО-САКРАЛНАТА ОБЛАСТ

Тоше Кръстев, Ленче Николовска, Тамара Страторска, Данче Василева  
Университет „Гоце Делчев“, Шип – Македония

### Резюме:

В периода май–октомври 2011 година са проследени 28 индивиди с болков синдром и функционални блокажи в лумбалната област. Пациентите са разпределени в 2 групи в зависимост от приложената методика (група А: контролна – 14 и група Б: експериментална – 14 пациенти). Лечебният комплекс за група А включва класически лечебен масаж, ПИР, аналитични упражнения: с голяма терапевтична топка „Fit-boll” и изометрични упражнения, упражнения в ДЕЖ. За група Б класическият масаж е заменен от мануална мобилизация на лумбалния дял на гръбначния стълб, мобилизиращ масаж и обработка на тригерни точки. При всички пациенти се получи намаляване на болката, но с 1 пункт по-изразено при експерименталната група. Болката се повлиява най-благоприятно в областта на тригерните точки на мускулите.

**Ключови думи:** лумбо-сакрални болки, кинезитерапия, мануални техники, масаж и мекотъканна мобилизация.

## KINESITHERAPY FOR CHRONIC PAIN SYNDROME IN THE LUBOSACRAL REGION

*Toshe Krstev, Lenche Nikolovska, Tamara Stratorska, Danche Vasileva*  
University of Stip, Macedonia

### Abstract:

In the period May - October 2011 were followed 28 subjects with pain and functional blocks in the lumbar region. Patients were divided into 2 groups, depending on the applied methodology (group A - control 14 and Group B - experimental 14 patients). The healing complex for group A includes therapeutic massage, post-isometric relaxation, analytical exercises: fit-ball and isometric exercises. For Group B classic massage is replaced by manual mobilization of the lumbar spine, mobilizing massage and treatment of trigger points.

Pain reduction was obtained in all patients, but more pronounced in the experimental group and a social point that. Pain is the most affected - favorably on the trigger points of muscles.

**Key words:** LBP, manual mobilization, manipulative soft-tissues techniques, exercises

Лумбо-сакралните болки се срещат между 60–90% от възрастното население, тъй като този дял, поради анатомичното си разположение и действащите разнообразни по величина и характер сили, е един от най-често травмираните дялове на гръбначния стълб [3, 12]. Широкото разпространение

