

*Лепеш А.В., Лытко А.А.*

## **ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЛЮМБАЛГИИ СРЕДИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ Г. ГОМЕЛЯ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Усова Н.Н.*

*Кафедра неврологии и нейрохирургии с курсами медицинской реабилитации, психиатрии,  
ФПКиП*

*Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

**Актуальность.** Люмбалгия — это комплексное название локального болевого синдрома в пояснично-крестцовой области, возникающего в результате влияния разнообразных факторов. У люмбалгии множество причин. По мере старения организма структуры позвоночника изнашиваются, что приводит к болям в пояснице даже при небольшой нагрузке. Спровоцировать люмбалгию крестцового отдела могут длительные статичные позы, вождение машины, переохлаждение, неаккуратные движения, поднятие тяжестей.

**Цель:** оценить частоту встречаемости люмбалгий среди преподавателей средних школ г. Гомеля.

**Материалы и методы.** Было проведено онлайн исследование с использованием составленного нами опросника (за эталон был взят Кильский опросник 2007г.). В опроснике приняло участие 309 учителей средних школ г. Гомеля. Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью программы Microsoft Excel 2007.

**Результаты и их обсуждение.** В анкетировании приняло участие 309 человек, женщин – 289 человек (93,5%), мужчин – 20 человек (6,5%). Респонденты были разделены на четыре группы в зависимости от возраста: 20-25 лет (n = 44; 16,5%); 25-35 лет (n = 65; 24,3%); 35-45 лет (n = 93; 34,8 %); 45 лет и старше (n = 107; 40,4 %).

Жалобы на периодические боли в области поясницы отметили 267 человек, 87% от числа всех респондентов.

Так же на вопрос «Как часто вас беспокоят боли?». У 63 человек (23,6%) 1 раз в месяц, у 97 человек (36,3%) 2 раза в месяц, у 54 человек (20,2%) 1 раз в неделю, и у 36 человек (13,5%) 2 раза в неделю и у 17 человек (6,4%) более 2 раз в неделю.

Определение степени боли по шкале ВАШ: нет боли – 0 ответов, лёгкая боль – 21 ответ (8%), средней тяжести боль – 56 ответов (21%), тяжёлая боль - 104 (39%), ужасная боль – 62 ответа (23%), мучительная боль – 24 ответа (9%).

Следует отметить, что, исходя из результатов опросника 248 (93%) респондентов, связывают появление болей со своей работой, а именно долгое нахождение в стоячем положении, и всего 19 (7%) респондентов не видят данной взаимосвязи.

**Выводы.** По итогам исследования люмбалгия встречается у 267 (87%) респондентов из 309 прошедших анкетирование.

Наблюдается закономерность, что в более возрастных группах частота возникновения и степень выраженности болевого синдрома увеличиваются в арифметической прогрессии, по сравнению с более молодыми группами респондентов.

Чаще всего боли возникают лишь у 17 (6,4%) человек, всем им более 45 лет, и они отмечают, что степень боли средней тяжести. А наибольший результат по частоте возникновения боли набрал вариант ответа «2 раза в месяц»: 97 (36,3%) человек. Из них со средней тяжестью боли 39 (14,6%) учителей, с тяжёлой болью 48 (21%) учителей и с лёгкой болью всего 10 (3,7%) учителей.

Так же мы, исходя из результатов опросника, выяснили, что 248 (93%) респондентов, чётко прослеживают взаимосвязь в появление болей со своей работой, а именно нахождение в стоячем положении тела на протяжении всего рабочего дня, и лишь 19 (7%) респондентов не видят данной взаимосвязи.