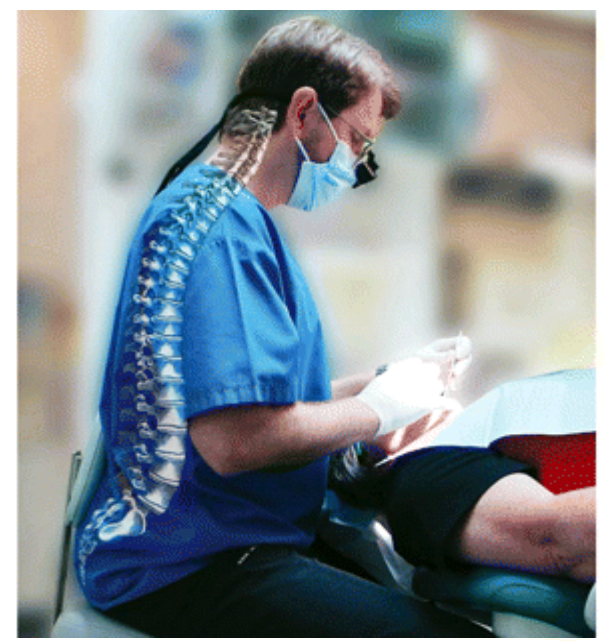


PREVENCIJA KRIŽOBOLJE MEĐU STOMATOLOZIMA TREBA ZAPOČETI TIJEKOM STUDIJA STOMATOLOGIJE

Peroš K, Vodanović M, Rošin-Grget K, Šutej I, Meštrović S.
Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zagreb, Hrvatska



Uvod

Prevalencija mišićnokoštanih bolesti među stomatolozima viša je nego u prosječnoj populaciji. Od križobolje pati 37% do 62% stomatologa. U SAD-u, od 1995. godine u program studija stomatologije uključen je kolegij o biomehanici radnog položaja. Za smanjenje nepoželjnih učinaka stomatološke prakse na zdravlje samih stomatologa, razvijaju se ergonomske savjeti i intervencije. Budući da je stomatologija profesija sa ograničenom učinkovitošću ergonomske intervencije, u prevenciji križobolje među stomatolozima može biti korisna tjelesna kondicija jer je pokazano da je dobra tjelesna kondicija izravno povezana sa dobrim zdravljem donjeg dijela leđa. Ergonomska obuka razvijena je na didaktičkoj razini zanemarujući potrebu za ojačanjem biomehanike na pretkliničkoj razini.

Metode

Svrha ovog istraživanja je ocijeniti ulogu kolegija „Tjelesni odgoj“ iz programa studija stomatologije u prevenciji križobolje. Studenti prve godine Stomatološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu odgovarali su na upitnik o navikama tjelovježbe i sudjelovali u ergometrijskom Åstrand testu. Istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo Stomatološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Svi sudionici su dobrovoljno odlučili sudjelovati u istraživanju, uz pisani informirani pristanak.

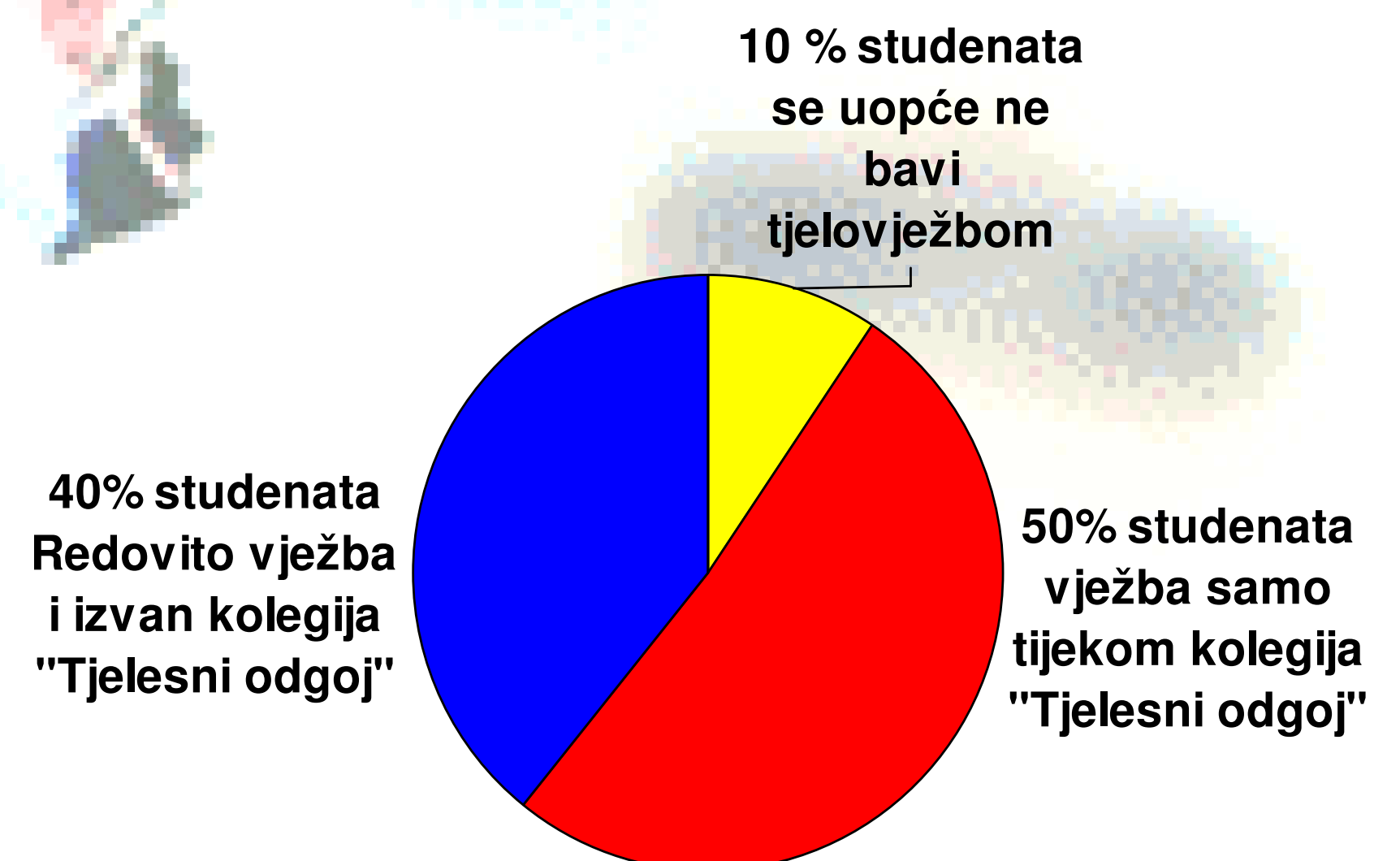
Rezultati

- 50% studenata tjednu tjelovježbu provodi samo na kolegiju tjelesnog odgoja.
- Åstrandov test pokazao je da studenti koji redovito vježbaju (2 do 3 puta tjedno po barem 30min) imaju značajno bolju tjelesnu kondiciju ($p=0.008$).
- Studenti koji redovito vježbaju imaju značajno manje križobolje ($r=-0.25$, $\chi^2=3.95$, $p=0.046$).
- Studenti koji imaju normalan indeks tjelesne mase (BMI) imaju i značajno manje križobolje (Slika 2).

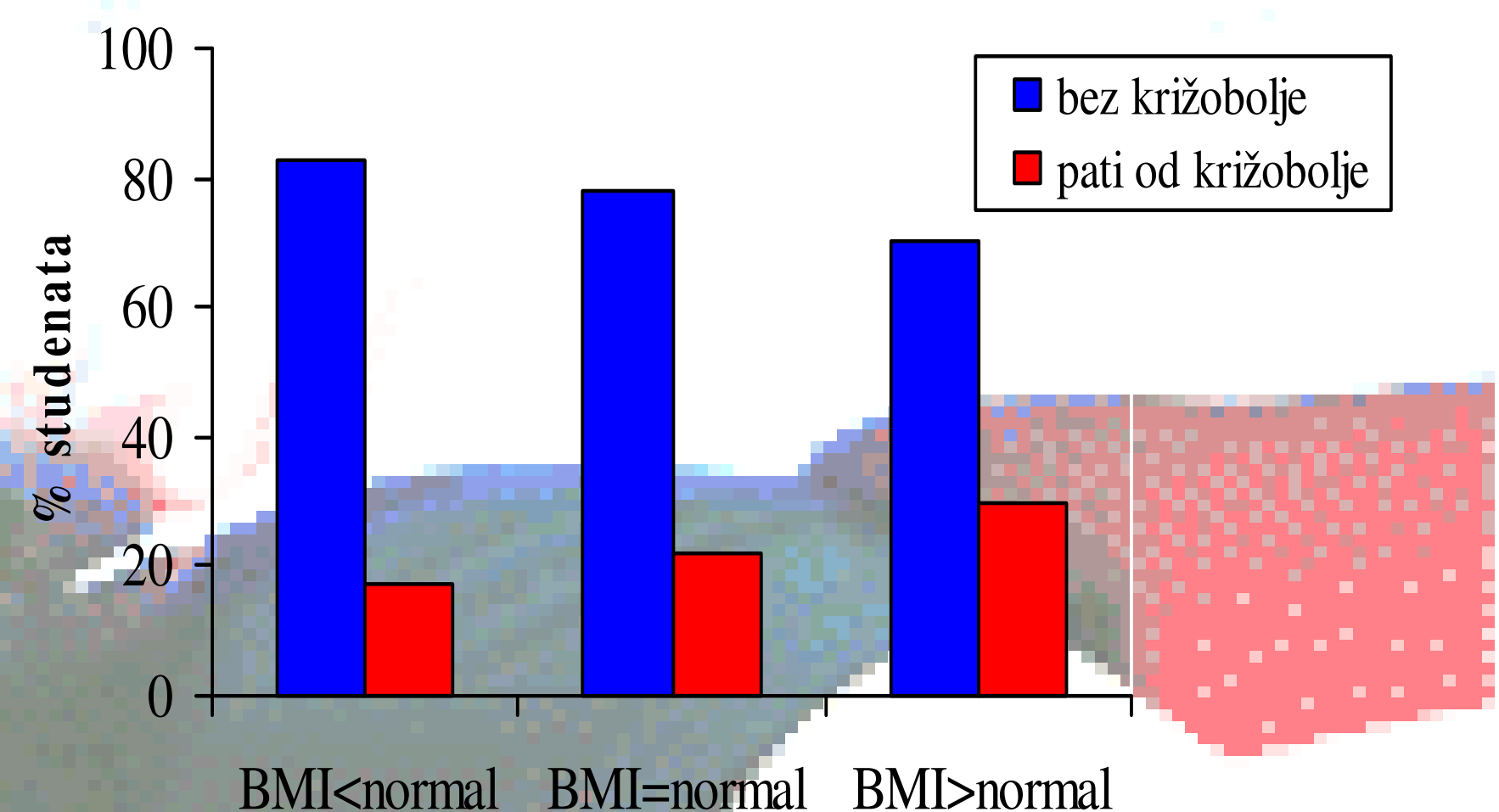
Zaključak

- Pohađanje kolegija „Tjelesni odgoj“ povezano je sa boljim zdravljem donjeg dijela leđa.
- Poticanje studenata stomatologije da upišu kolegij „Tjelesni odgoj“ tijekom cijelog studija može prevenirati križobolju među budućim stomatolozima.

Slika 1. Kolegij „Tjelesni odgoj“ jedino je mjesto tjelovježbe za 50% studentata stomatologije.



Slika 2. Normalan indeks tjelesne mase (BMI) prevenira križobolju.



Slika 3. Tjelesna kondicija studenata prve godine stomatologije.

