

## **Cyfrowa fizjoterapia w leczeniu zespołów bólowych odcinka lędźwiowego u studentów fizjoterapii SAN Łódź - badanie pilotażowe**

Karena Krochmalska

w imieniu Koła Naukowego Studentów Fizjoterapii SAN w Łodzi

Telemedycyna dzięki postępowi technologicznemu i transformacji cyfrowej jest dziedziną szybko rozwijającą się i stanowi jeden z ważniejszych trendów w medycynie przyszłości. Celem pracy Koła Naukowego Studentów Fizjoterapii San w Łodzi było stworzenie usługi fizjoterapii w formie cyfrowej, która będzie terapią prowadzoną całkowicie eliminującą kontakt fizyczny z pacjentem.

Faza wstępna obejmowała analizę badań, wytycznych i zaleceń dotyczących usług telemedycznych w tym fizjoterapii w tej formie. Zestawienie badań do przeglądu powstało na podstawie wyszukiwania danych w dostępnych bazach. Analiza wykazała coraz większe zainteresowanie telemedycyną, ale brak zaleceń i wytycznych dotyczących fizjoterapii.

Równolegle analizowano wytyczne dotyczące fizjoterapii w leczeniu zespołu bólowego odcinka lędźwiowego oraz wytycznych WHO dotyczących zalecanego poziomu aktywności fizycznej. Metodą brainstroming zdecydowano o stworzeniu projektu cyfrowego w formie filmu z instruktażem ćwiczeń zalecanych w low back pain. Film umieszczono w kanale prywatnym w serwisie YouTube.

W dalszej części projektu w ramach kwalifikacji do fizjoterapii w formie online trzykrotnie posłużono się badaniem ankietowym. Pierwsze badanie dotyczyło dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego u studentów. Ankieta kwalifikowała do fizjoterapii cyfrowej odsiewając jednocześnie osoby wymagające badania w formie fizycznej i testów funkcjonalnych bądź strukturalnych. Trzecią ankietę zastosowano na koniec programu, zbierając informacje dotyczące skuteczności leczenia online. Z serwisu YouTube pobrano również statystyki dotyczące wyświetleń samego filmu.

Do badania przystąpiło 106 osób, z czego do fizjoterapii online zakwalifikowało się 15 osób. Badani mieli ćwiczyć minimum 2 x tygodniu wybrany zestaw ćwiczeń przez 4 tygodnie. Badanie ukończyło 8 osób z czego 2 osoby stwierdziły zdecydowaną a 5 umiarkowaną poprawę, u jednej osoby nie było żadnego efektu. Zestawiliśmy odpowiedzi ankietowe ze statystykami wyświetleń filmu w serwisie YouTube, które wykazały, że film był wyświetlony 15 razy a średni czas oglądania i ewentualnych ćwiczeń z filmem wynosił 6,51 minuty.

Podsumowanie: Wybrany przez nas „produkt cyfrowy” okazał się „mało angażujący uczestników”, tym samym fizjoterapia w zaproponowanej formie mimo pozytywnych odpowiedzi ankietowanych nie jest właściwa.