

СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ВІКОМ ВІД 20 ДО 30 РОКІВ, ЯКІ МАЛИ БОЛІ В ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОМУ ВІДДІЛІ СПИНИ

*Тереза ПОП, Марлена СІКОРСЬКА,
Юстина ПОДГУРСЬКА-БЕДНАЖ,
Кароліна ГРУЩИНСЬКА, Славомір ШУЛЬГІС*

Інститут фізіотерапії, Університет Жециува, Польща

Вступ. Біль у спині є величезною проблемою для багатьох сучасних людей. У зв'язку зі змінами, що виникають одночасно з суспільним розвитком, технологічний та інформаційний феномен часто присутній у житті молодих людей.

Мета – вивчити поведінку і спосіб життя молодих людей, у яких спостерігалася наявність болю в попереково-крижовому відділі.

Матеріали та методи. Досліджували 58 осіб, які заявили при опитуванні про наявність (хоча б одноразову) болю в попереково-крижовому відділі спини. У контрольно-порівняльній групі було 42 особи, які не робили заяв про наявність болю до моменту дослідження. Середній вік в обох групах становив 25 років ($SD \pm 2,3$ року). Оцінювання життя респондентів проводилося з використанням анкети, що містила питання про біль у попереково-крижовому відділі хребта. Оцінювання інвалідності, пов'язаної з болем спини проводилося з використанням анкети Освестрі (індекс інвалідності Освестрі – ІО). Під час оброблення даних було використано тести параметричної тестової групи. Розподіл сумісності був підтверджений використанням тесту Шапіро–Уїлка.

Результати. У суб'єктів тестової групи перший біль у попереково-крижовому відділі спини виникав у середньому у віці $19 \pm 1,8$ року. Найраніший випадок стався у віці 16 і найпізніший – у віці 23 років. Для осіб досліджуваної групи був характерний нездоровий спосіб життя загалом: підвищений індекс маси тіла ($p=0,153$), високий рівень сидячого проведення дозвілля ($p < 0,001$), низький рівень правильного харчування ($p < 0,05$) та правильного сну (якість матраца $p < 0,001$, позиція під час сну $p < 0,001$). Середня кількість балів за анкетною Освестрі в осіб досліджуваної групи була $4,7 \pm 3,1$ до 50.

Висновки. Звичка дотримуватися здорового способу життя відіграє важливу роль при виникненні болю в попереково-крижовому відділі хребта, і таким чином необхідним є пропагування здорового способу життя у ранньому віці для зменшення кількості таких випадків.

Ключові слова: стиль життя, біль у спині, молоді люди.

**HEALTH BEHAVIORS OF YOUNG PEOPLE
AT THE AGE OF 20–30 YEARS
WHO HAVE HAD AN INCIDENCE OF BACK PAIN
IN THE LUMBOSACRAL SEGMENT**

*Teresa POP, Marlena SIKORSKA,
Justyna PODGORSKA-BEDNARZ,
Karolina GRUSZCZYNSKA, Sławomir SCHULTIS*

Institute of Physiotherapy, University of Rzeszow, Poland

Introduction. Back pain is a huge problem for many modern societies. Because of the changes that have occurred along with the development social, technological and informational phenomenon is more often and also applies to young people.

Aim. The aim of this study was to investigate the behavior of health-related lifestyle of young people, in whom observed to exist back pain in the lumbosacral segment.

Material and Methods. The study included 58 people who declared in the interview the presence of (at least once) back pain episode in lumbosacral segment. For the control group included 42 persons who have not been reported, until the research time, this type of pain incident. The average age in both groups was 25 years ($SD \pm 2.3$ years). Assessment of the respondents lifestyle was made using the own questionnaire contains also questions about the pain in the lumbosacral spine. The evaluation of disability due to back pains was taken using the Oswestry questionnaire (ang. Oswestry Disability Index – ODI). In data analyses were used descriptive statistics and statistical inference. They were used test from the parametric tests group. Compatibility distributions with the normal distribution was verified by using Shapiro–Wilk test.

Results. In subjects of the test group first back pain episode lumbosacral occurred on average at the age of 19 ± 1.8 years. The earliest appeared at

age 16 at the latest at the age of 23 years. The study group was characterized by less healthy lifestyle inter alia: higher BMI ($p = 0.153$), a higher level of sedentary behavior of leisure time ($p < 0.001$), a lower level of proper eating habits ($p < 0.05$) or sleep hygiene (the quality of the mattress – $p < 0.001$, sleep position – $p < 0.001$). The average number of points scored in Oswestry questionnaire in the study group was $4,7 \pm 3,1$ to 50.

Conclusions. health habits fulfill an important role in the occurrence of pain in the lumbar-sacral spine and therefore measures of health promotion in order to reduce the scale of the problem should be implemented at a very early age categories.

Keywords: lifestyle, back pain, young people.