

Wpływ stylu życia na dolegliwości bólowe kręgosłupa lędźwiowego

Wstęp..... .5

1. Budowa kręgosłupa i aspekty kliniczne bólów odcinka lędźwiowego.

1.1 Anatomia i biomechanika odcinka lędźwiowego kręgosłupa..... .7

1.1.1 Budowa kręgów lędźwiowych7

1.1.2 Połączenia kręgów lędźwiowych.....8

1.1.3 Biomechanika.....12

1.2 Przyczyny występowania bólów w dolnym odcinku kręgosłupa.....13

1.2.1 Zespoły przeciążeniowe.....13

1.2.2 Zespoły korzeniowe.....14

1.2.3 Zmiany zwyrodnieniowe.....15

1.2.4 Zespoły psychogenne.....16

1.3 Sposoby leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa.....17

1.3.1 Zachowawcze17

1.3.2 Leczenie chirurgiczne.....26

2. Cel pracy..... .28

3. Materiał i metodyka pracy.....29

3.1 Materiał badawczy.....29

3.2 Metodyka badań.....31

4. Wyniki badań..... .32

5. Omówienie.....58

Wnioski.....	64
Piśmiennictwo.....	65
Streszczenie.....	73
Summary	75
Załączniki.....	77

Zasadniczym celem pracy jest:

- Wykazanie zależności pomiędzy stylem życia, a występowaniem dolegliwości bólowych w dolnym odcinku kręgosłupa.
- Ocena sposobów radzenia sobie z bólem kręgosłupa
- Porównanie poziomu wiedzy z zakresu profilaktyki i leczenia bólu kręgosłupa w uwzględnionych grupach badawczych
- Analiza stopnia natężenia odczuwanego bólu i okoliczności jego występowania