**Názov projektu: Stabilita trupu v prevencii bolesti chrbta**

Výzva: Európsky fond regionálneho rozvoja, **INTERREG V-A SK/CZ** Slovenská republika – Česká republika  2014-2020, Využívanie inovačného potenciálu, Podpora investovania podnikov do výskumu a inovácie a vytvárania prepojení a synergií medzi podnikmi, centrami výskumu a vývoja a vysokoškolským vzdelávacím prostredím [www.sk-cz.eu](http://www.sk-cz.eu/)

**Číslo projektu:** **304011P714**

**Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave** - **Vedúci partner projektu**

**Univerzita Palackého v Olomouci** - **Hlavný cezhraničný partner projektu**

**Začiatok realizácie projektu: 09/2019**

**Ukončenie realizácie projektu: 08/2021**

**Celkové oprávnené výdavky: 349 272,94 EUR**

**Stručný popis projektu**

 Štatistiky v súvislosti s bolesťami chrbta hovoria o celosvetovej epidémii. Trpí nimi až 80% populácie. Bolesti chrbta nielenže obmedzujú vykonávanie aktivít bežného života, ale považujú sa aj za jednu z najčastejších príčin pracovnej neschopnosti. Projekt je zameraný na vývoj a overenie nových metód a postupov v diagnostike posturálnej stability a sily svalov trupu v prevencii u ľudí so sedavým zamestnaním, resp. s nadmerným alebo jednostranným zaťažovaním chrbtice a ich prenos do MSP (rehabilitačných a ortotických centier). Výsledky projektu budú mať celospoločenský aj ekonomický význam. Zavedenie individualizácie cvičebných programov založených na objektívnej diagnostike do praxe prispeje k úspore nákladov na liečbu týchto ochorení, ktoré výrazne zaťažujú rozpočet zdravotných poisťovní.

Problematika bolesti chrbta sa vo veľkej miere dotýka obyvateľov Slovenska a Českej republiky. Štatistiky ukazujú, že 8 z 10 ľudí trpí bolesťami chrbta. Najčastejšie sa bolesť prejavuje v bedrovej oblasti, potom v oblasti krčnej a v menšej miere v hrudnej oblasti. Vo väčšine prípadov ide o nešpecifické bolesti chrbta, ktoré nie je možné priradiť žiadnej zrejmej príčine. Častokrát ide o kombináciu celého radu faktorov, ako napríklad ochabnutie chrbtového svalstva, jednostranné namáhanie chrbta či nesprávne držanie tela. Alarmujúce je, že veková hranica ľudí trpiacimi bolesťami chrbta sa výrazne znižuje. Problém v našich krajinách je však ešte výraznejší, nakoľko takmer neexistujú špeciálne zariadenia na zaťažovanie svalov chrbta a postihnutí jedinci vo väčšine prípadov využívajú len klasické cvičebné programy. Moderný prístup sa však nespolieha len na jednoduché cvičenia, ktoré sú pre chrbát šetrné, ale prikladá sa stále väčší význam zaťaženiam, ktoré svaly chrbta posilňujú. Obyčajne totiž bolia hlboké chrbtové svaly. Cvičenia by preto mali byť zamerané na svaly hlbokého stabilizačního systému. Jedná sa o dosiahnutie vyváženého stavu celého svalového korzetu v oblasti trupu, tzv. core. Jeho cieleným posilňovaním sa minimalizuje mechanické namáhanie chrbtice. Toto je možné iba na základe objektívnej diagnostiky. Táto slúži na kvantifikáciu funkčného stavu svalov stabilizujúcich chrbticu a na posúdenie účinku cielených rehabilitačných cvičení. Pomocou nej možno získať cenné informácie o aktuálnom stave stability a sily tzv. core, ako aj o účinnosti cvičebných programov u jedincov po poraneniach, resp. s určitým ochorením, ľudí vykonávajúcich ťažkú manuálnu prácu alebo športové činnosti, ako aj s prevažujúcim sedavým spôsobom života. Špecifickým cvičebným programom založeným na objektívnej diagnostike možno nielen predchádzať chronickým ochoreniam alebo zraneniam, ale odstránením problémov s nesprávnym držaním tela a bolesťami chrbta aj zlepšiť kvalitu ich života.

**CEZHRANIČNÁ SPOLUPRÁCA**

Hoci úroveň rehabilitačných služieb je v prihraničných regiónoch ČR a SR na veľmi dobrej úrovni, spolupráca medzi rôznymi podnikmi nie je vysoká. Projekt preto prispeje k lepšej spolupráci medzi výskumnou a aplikačným sférou (MSP), ale aj medzi subjektmi v ČR a SR. Partneri projektu budú aplikovať najnovšie vedecké poznatky v oblasti posturálnej stability a stability trupu v MSP zameraných na rehabilitáciu, ortotiku a protetiku. Pretože niektorí členovia riešiteľských tímov patrí pre oblasť posturálnej stability (ČR) a stability trupu (SR) k najlepším odborníkom v danom štáte, umožní projekt spoluprácu, ktorá bude výhodná pre MSP na oboch stranách hranice. Táto spolupráca sa prejaví v získaní najnovších teoretických poznatkov, ale najmä vo zefektívneniu a skvalitneniu praktickej činnosti. To  povedie k zvýšeniu počtu a spokojnosti klientov, ktorí týmito zariadeniami prechádzajú a súčasne k zmenšeniu zaťaženia zamestnancov MSP.