

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-21>

**ASSESSING THE PREVALENCE OF CERVICALGIA
AND THE RISK FACTORS CONTRIBUTING
TO IT AMONG YOUNG ADULTS**

**ОЦІНКА ПОШИРЕНOSTІ ЦЕРВІКАЛГІЇ
ТА ФАКТОРІВ РИЗИКУ, ЩО ЇЇ СПРИЧИНЯЮТЬ
СЕРЕД ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ**

Ovdii M. A.

*Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Rehabilitation
and Sports Medicine
Bogomolets National
Medical University
Kyiv, Ukraine*

Овдій М. О.

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної
реабілітації та спортивної медицини
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Trunina T. I.

*Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Dermatology and Venereology with
the Course of Cosmetology
Bogomolets National
Medical University
Kyiv, Ukraine*

Труніна Т. І.

*кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної
реабілітації та спортивної медицини
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Davydiuk A. O.

*Master's student in physical therapy
Bogomolets National
Medical University
Kyiv, Ukraine*

Давидюк А. О.

*магістр фізичної терапії
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Біль у шийному відділі хребта або цервікалгія – це біль, який починається в шиї та може іррадіювати в верхні кінцівки. За літературними даними відомо, що біль у шиї є четвертою основною причиною інвалідності. Поширеність даної проблеми в популяції коливається в межах від 16,7% до 75,1% [2]. Цервікалгія має мультифакторну етіологію, що включає низку факторів: ергономічних (напружена фізична робота, неадекватна робоча поза, повторювані рухи, статичні навантаження), особистісних (вік, індекс маси тіла, генетичні,

травми опорно-рухового апарату в анамнезі), поведінкові (шкідливі звички та рівень фізичної активності) та психосоціальні (задоволення роботою, рівень стресу, тривога та депресія) [1, с. 1]. Біль у шийному відділі хребта може бути пов'язаний з травмами, метаболічними розладами, неопластичними, запальними чи інфекційними захворюваннями, але більшість випадків болу в шії має ідіопатичний характер [1, с. 2]. Вважається, що більшість хронічних ідіопатичних болів у шийному відділі хребта виникають через дегенеративні зміни в міжхребцевих дисках та фасеткових суглобах [2, с. 3]. В даний час спостерігається тенденція до збільшення сидячого способу життя серед молоді, що в свою чергу пов'язано з надмірним використанням електронних пристроїв, включаючи настільні та портативні комп'ютери, мобільні телефони, телевізори та електронні ігрові засоби [1, с. 4]. Відсутність достатнього рівня фізичної активності та довгий час перебування в статичному положенні призводить до зменшення об'єму м'язів, зниженню м'язової сили та еластичності. Вищезазначені фактори сприяють розвитку дегенеративних змін в м'яких тканинах та кістках, що в свою чергу провокує виникнення білу в шийному відділі хребта. Дослідження поширеності цервікалгії та факторів ризику, що її провокують серед молоді є важливим та актуальним питанням, яке дозволить поглибити знання та сформувані стратегії профілактики та лікування даної проблеми.

Мета. Оцінити поширеність цервікалгії серед осіб молодого віку та виявити фактори ризику, які можуть її провокувати з метою розробки стратегій профілактики та лікування даної проблеми.

Матеріали та методи. Проведено опитування 166 осіб молодого віку, віком від 18 до 25 років. Опитування проводилось власне розробленою анкетною, за допомогою якої було оцінено – антропометричні та особистісні дані, рівень фізичної активності, шкідливі звички, захворювання опорно-рухового апарату, біль, умови праці та навчання.

Результати. Серед осіб молодого віку чоловіки склали 27,3%, жінки 72,7%, середній вік досліджуваних $22,4 \pm 1,3$ роки. Біль у шийному відділі хребта відмічали 24,2% опитаних, серед них 37% мали біль в шийному відділі хребта більше трьох місяців та 63% мали біль менше трьох місяці. Серед осіб з болем в шийному відділі хребта переважали жінки 61% та 39% чоловіки, середній індекс маси тіла досліджуваних склав $23,7 \pm 4,12$ кг/м², що відповідає діапазону норми, але серед жінок спостерігались випадки недостатньої маси тіла. Оцінка фізичної активності осіб з цервікалгією показала, що більшість досліджуваних 68% не мали достатнього рівня активності відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я [1, с. 5]. Більшість досліджу-

ваних 58% біль в шийному відділі хребта пов'язували з надмірним застосуванням гаджетів, 17% з неправильною організацією робочого місця, 12% з низьким рівнем фізичної активності, 8% з високим рівнем стресу та 5% з нераціональним харчуванням.

Висновки. Поширеність цервікалгії серед осіб молодого віку поміж захворювань опоно-рухового апарату поступається лише болю в попереку, частіше спостерігалась серед жінок, більшість досліджуваних пов'язували біль з надмірним застосуванням гаджетів та низьким рівнем фізичної активності, що є вагомими фактором ризику виникнення даної проблеми серед молоді.

Література:

1. Genebra, C. V. D. S., Maciel, N. M., Bento, T. P. F., Simeão, S. F. A. P., & De Vitta, A. (2017). Prevalence and factors associated with neck pain: a population-based study. *Brazilian journal of physical therapy*, 21(4), 274-280.
2. Cohen SP, Hooten WM. Advances in the diagnosis and management of neck pain. *BMJ*. 2017;358:j3221. Published 2017 Aug 14. DOI: 10.1136/bmj.j3221
3. Jahre, Henriette, et al. "Risk factors for non-specific neck pain in young adults. A systematic review." *BMC musculoskeletal disorders* 21.1 (2020): 1-12.
4. Namwongsa S, Puntumetakul R, Neubert M, Boucaut R. Factors associated with neck Disorders among university student smartphone users. *Work* 2018;61(3):367e78.
5. Ovdii, Mariia A et al. "A STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND QUALITY OF LIFE IN YOUNG ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC." *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)* vol. 74,6 (2021): 1405-1408.