

UNIwersytet Medyczny _____

Wydział Nauk o Zdrowiu — Kierunek: Fizjoterapia

Jan Kowalski

nr albumu 000000

Ocena skuteczności ćwiczeń metodą McKenziego u pacjentów z bólem dolnego odcinka kręgosłupa

Praca magisterska

napisana pod kierunkiem

dr. n. o zdr. _____

[Miasto], 2026

Jak korzystać z tego wzoru. To kompletny szkielet empirycznej pracy magisterskiej z fizjoterapii o schemacie **przed–po terapii** z przykładową treścią i komentarzami. Niebieskie adnotacje opisują funkcję każdej części — usuń je w swojej pracy. Zwróć uwagę na pomiary skalami klinicznymi (VAS, ODI, zakres ruchu), schemat badania przed–po oraz zgodę komisji bioetycznej — to cechy charakterystyczne prac fizjoterapeutycznych. Pełne poradniki: praca-magisterska.pl/poradniki/

Streszczenie

Wstęp: Ból dolnego odcinka kręgosłupa jest jedną z najczęstszych dolegliwości narządu ruchu. Cel: Ocena skuteczności ćwiczeń metodą McKenziego w redukcji bólu i poprawie sprawności funkcjonalnej. Materiał i metody: Badaniem objęto 40 pacjentów; zastosowano schemat przed–po z pomiarem skalą VAS (ból) i kwestionariuszem ODI (niepełnosprawność). Wyniki: Po 4-tygodniowej terapii odnotowano istotną redukcję bólu (VAS) i poprawę sprawności (ODI) ($p < 0,001$). Wnioski: Ćwiczenia metodą McKenziego skutecznie redukują ból i poprawiają sprawność u badanych pacjentów.

Słowa kluczowe: ból kręgosłupa, metoda McKenziego, fizjoterapia, VAS, ODI.

[W pracach z fizjoterapii streszczenie często ma układ strukturalny (Wstęp – Cel – Materiał i metody – Wyniki – Wnioski). Dołącz wersję angielską (Abstract), jeśli wymaga jej uczelnia.]

Spis treści

Wstęp	4
Rozdział 1. Ból dolnego odcinka kręgosłupa i metoda McKenziego	6
1.1. Etiologia i epidemiologia bólu kręgosłupa	6
1.2. Założenia metody McKenziego (MDT)	10
1.3. Przegląd badań nad skutecznością	13
Rozdział 2. Założenia metodologiczne badań własnych	16
2.1. Cel, problemy i hipotezy badawcze	16
2.2. Narzędzia pomiarowe	18
2.3. Organizacja i przebieg badań	20
2.4. Charakterystyka grupy badanej	22
Rozdział 3. Analiza wyników badań własnych	24
3.1. Zmiana natężenia bólu (VAS)	24
3.2. Zmiana sprawności funkcjonalnej (ODI)	28
3.3. Dyskusja	32
Wnioski	36
Piśmiennictwo · Aneks	38

Wstęp

[Akapit 1 — skala problemu zdrowotnego, najlepiej z danymi.]

Ból dolnego odcinka kręgosłupa dotyka w ciągu życia większości dorosłych i jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności oraz absencji zawodowej. Skuteczne, oparte na dowodach metody fizjoterapeutyczne mają więc duże znaczenie kliniczne i społeczne.

[Akapit 2 — cel pracy i podejście (ocena skuteczności interwencji, schemat przed–po).]

Celem pracy jest ocena skuteczności ćwiczeń metodą McKenziego w redukcji bólu i poprawie sprawności funkcjonalnej u pacjentów z bólem dolnego odcinka kręgosłupa, na podstawie pomiarów przed terapią i po niej.

[Akapit 3 — struktura pracy.]

Praca składa się z części teoretycznej, rozdziału metodologicznego oraz analizy wyników badań własnych zakończonej dyskusją i wnioskami.

Rozdział 2. Założenia metodologiczne badań własnych

2.1. Cel, problemy i hipotezy badawcze

Cel: ocena skuteczności ćwiczeń metodą McKenziego.

Hipotezy: H1: Po terapii natężenie bólu (VAS) istotnie się obniży. H2: Po terapii sprawność funkcjonalna (ODI) istotnie się poprawi.

2.2. Narzędzia pomiarowe

[Cecha fizjoterapii: pomiar zobiektywizowanymi narzędziami klinicznymi. Ból – skala VAS/NRS; niepełnosprawność – ODI (Oswestry) lub NDI; zakres ruchu – goniometria; siła – testy funkcjonalne. Pomiar wykonuje się przed i po interwencji.]

Natężenie bólu oceniono wzrokowo-analogową skalą VAS (0–10), a poziom niepełnosprawności – kwestionariuszem Oswestry (ODI). Pomiary wykonano przed rozpoczęciem i po zakończeniu 4-tygodniowej terapii.

2.3. Organizacja i przebieg badań

[Schemat przed–po (pre-post) to klasyczny układ pracy fizjoterapeutycznej. Badania z udziałem pacjentów wymagają zgody komisji bioetycznej i świadomej zgody uczestników — opisz to.]

Badanie przeprowadzono po uzyskaniu zgody komisji bioetycznej oraz świadomej zgody pacjentów. Każdy pacjent odbył cykl 12 sesji terapii w ciągu 4 tygodni. Pomiary VAS i ODI wykonano dwukrotnie: przed terapią i po niej.

2.4. Charakterystyka grupy badanej

W badaniu wzięło udział 40 pacjentów (55% kobiet) w wieku 30–55 lat z przewlekłym bólem dolnego odcinka kręgosłupa.

Rozdział 3. Analiza wyników badań własnych

3.1. Zmiana natężenia bólu i sprawności

Po terapii odnotowano istotne statystycznie obniżenie natężenia bólu i poprawę sprawności. Różnice oceniono testem t-Studenta dla prób zależnych. Wyniki przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Wyniki VAS i ODI przed terapią i po niej (N = 40)

Pomiar	Przed	Po	p
VAS (0–10)	6,8	2,9	< 0,001
ODI (%)	42	21	< 0,001

Źródło: badania własne.

[W schemacie przed–po stosuje się test t-Studenta dla prób zależnych (lub test Wilcoxona przy rozkładach odbiegających od normalnego). Warto podać wielkość efektu (np. d Cohena).]

3.3. Dyskusja

Uzyskane wyniki są zgodne z badaniami potwierdzającymi skuteczność metody McKenziego w bólu kręgosłupa. Ograniczeniem jest brak grupy kontrolnej, co nie pozwala wykluczyć wpływu naturalnego ustępowania dolegliwości.

Wnioski

- 1. Po terapii metodą McKenziego natężenie bólu (VAS) istotnie się obniżyło.
- 2. Po terapii sprawność funkcjonalna (ODI) istotnie się poprawiła.
- 3. Metoda McKenziego okazała się skuteczna w badanej grupie pacjentów.

Piśmiennictwo

[W fizjoterapii dominuje styl Vancouver. Powołuj się na badania kliniczne i przeglądy (w tym zagraniczne). Sprawdź wytyczne uczelni.]

1. McKenzie R, May S. The Lumbar Spine: Mechanical Diagnosis and Therapy. Waikanae: Spinal Publications; 2003.

2. Fairbank JC, Pynsent PB. The Oswestry Disability Index. Spine. 2000;25(22):2940–52.

3. Stockkendahl MJ i wsp. National Clinical Guidelines for low back pain. Eur Spine J. 2018.

Aneks

Karta pomiaru (fragment): VAS przed terapią: VAS po terapii: ODI przed:% ODI po:%

Zakres ruchu (zgięcie): ° ...

O tym wzorze

Wzór przygotowała redakcja serwisu **praca-magisterska.pl**. Możesz swobodnie wykorzystać jego strukturę, tabele i przypisy we własnej pracy. Pamiętaj tylko, żeby treść dostosować do wymagań swojego promotora i uczelni.

Smart-Edu.ai — pierwsza wersja pracy w kilka godzin, nie w kilka miesięcy

Podajesz temat, kierunek studiów i wytyczne promotora, a sztuczna inteligencja generuje unikalny, gotowy do edycji tekst: z poprawną strukturą rozdziałów, przypisami i bibliografią. Rejestracja jest darmowa, płacisz wyłącznie za wygenerowany tekst.

www.smart-edu.ai

Wolisz napisać pracę w pełni samodzielnie? Pomoże Ci ebook **„Jak napisać pracę magisterską. Kompletny przewodnik od A do Z”** — 250 stron praktycznych wskazówek, szablonów i checklist, z rozdziałem o etycznym korzystaniu z AI: www.praca-magisterska.pl/sklep/praca-magisterska-ebook/

*Darmowe poradniki, wzory i ponad 2500 tematów prac: **www.praca-magisterska.pl***