

СТАНОВИЩЕ

от доц. Мариела Филипова, д-р

относно дисертационен труд на тема:

**„Ефект на стабилизиращите упражнения върху болки в гърба при
юноши на възраст 19-23 години“**

представен от:

СУРВЕН МЕТОЛИ

за присъждане на научна степен „Доктор“

в област на висше образование 7. Здравеопазване и спорт,

професионално направление 7.4. Обществено здраве

с научен ръководител: проф. Евгения Димитрова, дн

Болката, според Международната асоциация за изучаване на болката, е неприятно сетивно и емоционално преживяване, свързано с актуално или потенциално увреждане на тъканите. Тя е най-ранният симптом на увреда на тъканите или на заболяване и от пряка зависимост за пълноценното функционално възстановяване и независимост на болния.

Предвид всичко това смятам, че темата на представения дисертационен труд е изключително актуална и интересна.

Настоящата разработка е правилно структурирана, изложена в обем от 108 страници. В нея е включена и библиография с 147 литературни източници на латиница. Авторите са цитирани правилно и подбрани с цел актуална информация по дискутираната тема. Трудът е онагледен с 25 таблици, 21 фигури и 9 графики. Налични са 8 приложения.

Литературният обзор е разработен в пряка връзка с темата на проучването. Структуриран е правилно, според изискванията за този вид научни разработки. В съдържанието са обособени няколко подраздела,

включващи: определение за болкова симптоматика, етиология, класификацията на видове болка, социална значимост и клинична картина и търсенето на възможности за терапия.

Всичко това показва правилния научен подход на докторанта към изучавания проблем и подпомага извеждането на екзактна и добре формулирана работна хипотеза.

Целта и задачите на докторския труд са формулирани ясно и конкретно, което осигурява систематизиран подход при провеждане на проучването. Организацията на изследването и контингента са добре прецизирани. Общият брой на изследваните лица е 39 лица на възраст 19-23 години с неспецифична болка, локализирана в областта на лумбалната област. Описани са коректно критериите за включване на изследвания контингент в проучването. Всички завършили програмата за стабилизиращи упражнения са оценени преди терапията, на 4-та седмица и в края на 12-седмичната терапевтична програма.

Протоколът за изследване е одобрен от комисия за етични изследвания при Спортният университет в Тирана. Протоколът на изследването включва визуално-аналогова скала и въпросници за определяне качеството на живот – ODS и FABQ.

Спецификата на приложената специализирана кинезитерапевтична програма дава възможност за използването на голям брой кинезитерапевтични средства. Програмата от упражнения е с продължителност 45-минути, групова процедура с до десет души, провеждана два пъти седмично, в продължение на 12 последователни седмици. Включени са упражнения, стабилизиращите двигателни модели за основните стабилизиращи мускули на гръбначния стълб, като *m. rectus abdominis*, *m. transversus abdominis*, *m. obliquus abdominis internus*, *m. obliquus abdominis externus*, *m. erector spinae*, *m. multifidus*, *m. quadratus lumborum*.

Тестовата батерия е достатъчна за осигуряване на данни за проверка на работната хипотеза. Използвана е програма за статистическа обработка. Всички статистически анализи бяха извършени с помощта на SPSS версия 26. Описателни статистики на честотата са налични за всеки въпрос от въпросника, след 4 седмици и след 12 седмици. Анализът на дисперсията с повтарящи се измервания са обработени с (ANOVA) и Т тест (Student test). Използван е и анализ на взаимодействията между различните променливи. Получените резултатите са прецизно обработени. Те са добре онагледени и кореспондират с поставените задачи. Въз основа на получените резултати и обсъждането им са направени шест извода, които обективно отразяват представения фактически материал. Приносите, формулирани от докторанта, съответстват на анализа и изводите от проведеното изследване. Те са с реална полза и приложение за ежедневната практика.

Искам специално да отбележа някои от най-съществените от тях, без да омаловажавам останалите. Това са:

1. Направен е систематичен обзор на голям брой литературни източници.
2. Разработена и апробирана в практиката оригинална методика, включваща съвременни методи за кинезитерapia при пациенти с неспецифична болкова симптоматика в областта на кръста.

Заключение:

Дисертационният труд показва, че СУРВЕН МЕТОЛИ притежава задълбочени теоретични знания, работи прецизно и проявява способност за провеждане на иновативни научни изследвания.

Представеният дисертационен труд, е оригинална разработка, която отговаря на минималните национални изисквания на ЗРАСРБ (налични над 30 точки от публикации в реферирани списания с научно рецензиране), на

Правилника за неговото приложение и на Правилника за развитие на академичния състав на НСА „Васил Левски“. Няма наличие на плагиатство.

Затова си позволявам да предложа на Уважаемото научно жури да присъди на СУРВЕН МЕТОЛИ научна степен „доктор ”.

Гласувам с положителен вот!

17.11.2022 г.

гр. Благоевград

Изготвил становището:

(доц. Мариела Филипова, д-р)

STANDPOINT

by Assoc. Mariela Filipova, Ph.D

about a dissertation on:

**„Effect of stabilisation exercises on back pain, disability and quality of life
among adolescents aged 19-23”**

presented by:

SURVEN METOLI

for awarding the scientific and educational degree "Doctor"

in the field of higher education 7. Healthcare and sports, professional direction

7.4. Public Health

with supervisor: Prof. Evgenia Dimitrova, dsc

Pain, according to the International Association for the Study of Pain, is an unpleasant sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage. It is the earliest symptom of tissue damage or disease and is directly dependent on the full functional recovery and independence of the patient.

Given all this, I think that the topic of the presented dissertation is extremely relevant and interesting.

The present development is properly structured, presented in a volume of 108 pages. It also includes a bibliography with 147 literary sources in Latin. The authors are cited correctly and selected for the purpose of up-to-date information

on the discussed topic. The work is illustrated with 25 tables, 21 figures and 9 graphs. There are 8 apps available.

The literature review was developed in direct relation to the topic of the study. It is structured correctly, according to the requirements for this type of scientific work. The content includes several subsections, including: definition of pain symptomatology, etiology, the classification of types of pain, social significance and clinical picture, and the search for therapy options.

All this shows the correct scientific approach of the doctoral student to the studied problem and supports the derivation of an exact and well-formulated working hypothesis.

The purpose and tasks of the doctoral work are formulated clearly and concretely, which ensures a systematized approach when conducting the research. The organization of the study and the contingent are well specified. The total number of subjects studied was 39 persons aged 19-23 years with non-specific pain localized in the lumbar region. The criteria for including the studied contingent in the study are correctly described. All completers of the stabilization exercise program were assessed before therapy, at week 4, and at the end of the 12-week therapy program.

The research protocol was approved by the Ethics Research Committee of the Sports University of Tirana. The research protocol includes a visual-analog scale and questionnaires to determine the quality of life - ODS and FABQ.

The specificity of the applied specialized kinesitherapeutic program enables the use of a large number of kinesitherapeutic agents. The exercise program is a 45-minute, group procedure with up to ten people, held twice a week, for 12 consecutive weeks. Included are exercises that stabilize movement patterns for the main stabilizing muscles of the spine, such as m. rectus abdominis, m.

transversus abdominis, m. obliquus abdominis internus, m. obliquus abdominis externus, m. erector spinae, m. multifidus, m. quadratus lumborum.

The test battery is sufficient to provide data to test the working hypothesis. All statistical analyzes were performed using SPSS version 26. Descriptive statistics of frequency are available for each questionnaire question, at 4 weeks and at 12 weeks. Analysis of variance with repeated measures were processed with (ANOVA) and T test (Student test). An analysis of the interactions between the different variables was also used. The obtained results are precisely processed. They are well illustrated and correspond to the set tasks. Based on the obtained results and their discussion, six conclusions were drawn, which objectively reflect the factual material presented. The contributions formulated by the doctoral student correspond to the analysis and conclusions of the conducted research. They are of real use and application for daily practice.

I want to highlight some of the most important of them without belittling the others. These are:

1. A systematic overview of a large number of literary sources was made.
2. An original methodology developed and tested in practice, including modern methods of kinesitherapy for patients with non-specific pain symptoms in the lower back area.

Conclusion:

The dissertation shows that SURVEN METOLI has in-depth theoretical knowledge, works precisely and exhibits the ability to conduct innovative scientific research.

The presented dissertation work is an original development that meets the minimum national requirements of the National Academy of Sciences of the Russian Federation (more than 30 points from publications in refereed journals with scientific review), the Regulations for its application and the Regulations for

the development of the academic staff of the National Academy of Sciences "Vasil Levski". No plagiarism.

Therefore, I take the liberty of proposing to the Honorable Scientific Jury to award SURVEN METOLI the scientific degree "doctor".

I vote with a positive vote!

17.11.2022

Prepared the opinion:

city of Blagoevgrad
PhD)

(Assoc. Mariela Filipova,