

ZNAČAJ SPORTA U SOCIJALNOJ REINTEGRACIJI OSOBA SA PARAPLEGIJOM

Anka Vukićević¹, Ranka Ogurlić²

¹Ministarstvo zdravlja, Podgorica, Crna Gora

²JZU Dom zdravlja, Herceg Novi, Crna Gora

Sažetak: *Povrede kičmene moždine su veoma složene za liječenje i rehabilitaciju sa velikim medicinskim, socijalnim, emocionalnim, psihološkim, ekonomskim posljedicama za pacijenta, njegovu porodicu i širu društvenu zajednicu. Socijalna reintegracija osoba s paraplegijom je proces koji obuhvata širok spektar aktivnosti, obrazovanje, obuku, zapošljavanje, samostalno odlučivanje o sopstvenom životu, braku, porodici, slobodnom vremenu. Cilj ovog rada je pretraživanjem dostupne literature ispitati značaj sporta u socijalnoj reintegraciji osoba sa paraplegijom. Neeksperimentalno kvalitativno istraživanje, naučni pregled literature u dijelu koji se odnosi na ulogu sporta u socijalnoj reintegraciji osoba sa paraplegijom. Istraživanjem je obuhvaćeno 10 studija. Terapije temeljene na fizičkoj aktivnosti značajno poboljšavaju neuromuskularni oporavak, poboljšavaju funkciju i učešće kod odraslih i djece nakon povrede kičmene moždine. Istraživanje provedeno u Kanadi među osobama s paraplegijom koje se bave prilagođenim sportom i osobama bez ograničenja uočen je sličan kvalitet života. Učešće u prilagođenim sportovima utvrđeno je da ima pozitivne efekte na samopoštovanje, samoeфикаsnost, osjećaj pripadnosti, učešće u značajnim aktivnostima, odnos društva prema osobama s ograničenim kretanjem i fizičkoj dobrobiti. Sport može promovisati poboljšanje kvalitete života osobama kojima su potrebna invalidska kolica za mobilnost i predstavlja nove ciljeve i izazove u nastavku procesa rehabilitacije. Studija provedena u Indiji pokazuje povezanost sporta i svih domena kvaliteta života. Realizovano istraživanje je pokazalo da sport ima veliki značaj u socijalnoj reintegraciji osoba s paraplegijom čiji značaj zajednica nije prepoznala u dovoljnoj mjeri. Kako svaka osoba sa paraplegijom ima svoje stavove, sposobnosti, stremljenja tako i rehabilitatori imaju obavezu, iste ugraditi u plan socijalne reintegracije jasno definišući facilitatore kojima će olakšati i ubrzati proces uključivanja u zajednicu.*

Ključne riječi: *paraplegija, sport, socijalna reintegracija, učešće u zajednici*

Uvod

Osobe s invaliditetom su osobe sa urođenom ili stečenom fizičkom, senzornom, intelektualnom ili emocionalnom smanjenom sposobnošću koje usled društvenih ili drugih prepreka nemaju mogućnost ili imaju smanjene mogućnosti da se uključe u aktivnosti društvenog života na istom nivou sa drugima, bez obzira na to da li pomenute aktivnosti mogu obavljati uz pomoć pomagala ili druge osobe (Generalna skupština UN, 2006).

Povrede kičmene moždine su veoma složene za liječenje i rehabilitaciju, sa velikim medicinskim, socijalnim, emocionalnim, psihološkim i ekonomskim posljedicama za pacijenta, članove porodice, poslodavca i širu zajednicu. Ipak, te se loše posljedice mogu

olakšati multidisciplinarnim pristupom, te se pacijent može osposobiti za postizanje aktivnosti i učešća koje stepen i potpunost povrede dozvoljava (Moslavac, 2014).

Paraplegija nastaje kao posledica oštećenja torakalnih, lumbalnih, sakralnih i koccigealnog segmenta kičmene moždine, caudae equinae, kao i nakon izvjesnih cerebralnih posttraumatskih ili funkcionalnih disfunkcija. Osobe s paraplegijom kreću se uz pomoć invalidskih kolica uz česte dodatne poteškoće koje ih u interakciji sa neprilagođenim okruženjem ometaju u ostvarivanju svoje uloge u društvu koja bi bila prihvatljiva i za njih i za društvo.

Uprkos brojnim preprekama s kojima se suočavaju pojedinci s povredom kičmene moždine za učešće u sportu, postoji mnogo pogodnosti koje se mogu ciljati i koje mogu na mnogo načina nadmašiti ove prepreke, sjećajući se ključne tačke da je učešće u sportu za osobe s povredom kičmene moždine pokazalo značajnim za unapređenje kvaliteta života i pruža priliku za izgradnju socijalnih kontakata i druženje s ljudima u sličnim situacijama. Terapije temeljene na fizičkoj aktivnosti značajno poboljšavaju neuromuskularni oporavak, poboljšavaju funkciju i učešće kod odraslih i djece nakon povrede kičmene moždine (Berman, 2017).

Ludvig Guttmann, koji je začetnik upotrebe sporta u fizičkoj, psihološkoj i socijalnoj rehabilitaciji pacijenata sa paraplegijom, tvrdio je da sport olakšava socijalnu reintegraciju, čak i tvrdeći da poslodavac neće oklijevati da zaposli osobu sa paraplegijom kada shvati da je on vrhunski sportista. S druge strane, aktivista za invaliditet Harlan Hahn tvrdio je da učešće osoba s onesposobljenjem u sportu predstavlja oponašanje standarda osoba bez invaliditeta pretjerano naglašavajući fizikalnost u procjeni ljudi odvođajući pažnju sa borbe za jednakost. Paraolimpijske igre predstavljaju odličnu političku platformu za pokret za prava osoba s invaliditetom (Wedgwood, 2014).

Sportskim aktivnostima se postiže samodisciplina, takmičarski duh i veze među ljudima. Vrijednost prilagođenog sporta kod osoba s invaliditetom u poboljšanju kvaliteta zdravlja kroz fizičku snagu, izdržljivost, socijalnu integraciju i psihološku dobrobit je veoma značajna (Švraka i sar., 2012). Vidljivost osoba s invaliditetom u sportu, politici, mjestima odlučivanja značajno može uticati na unapređenje zaštite njihovih prava, kvalitet života i socijalnu reintegraciju.

Cilj ovog rada je pretraživanjem dostupne literature utvrditi značaj sporta u socijalnoj reintegraciji osoba s paraplegijom.

Materijal i metode

Istraživanje je neeksperimentalno kvalitativno, odnosno naučni pregled literature u dijelu koji se odnosi na ulogu sporta u socijalnoj reintegraciji osoba s paraplegijom.

Naučnim pregledom literature (izdvajanjem ključnih studija, kodiranjem izdvojenih studija i tumačenjem evidencije) utvrditi značaj sporta u socijalnoj reintegraciji osoba s paraplegijom. Pri izradi rada, korištene su različite baze podataka, uključujući Pub Med, Google znalac, Medline, Hrčak, Dabar, Science Citation Indeks, Cochrane na upit s ključnim rječima „paraplegia“, „sport“, „social reintegration“, „community rehabilitation“, „community participation“ dobio se veliki broj ispisa, od kojih su neki odbačeni kao irelevantni za ovo istraživanje. U istraživanje je uključeno 10 studija objavljenih na engleskom jeziku u kojima su ispitanici osobe sa paraplegijom koja je nastala nakon povrede kičmene moždine.

Rezultati istraživanja i diskusija

Tabela 1. Rezultati istraživanja

Table 1. Research results

Rb.	Autori	Naziv studije	Vrsta studije	Ciljevi studije	Metod istraživanja	Rezultati	Zaključak
1.	Kaljić et al.	The Impact Of Sports Activities On Quality Of Life Of Persons With A Spinal Cord Injury	Studija presjeka	Cilj ovog istraživanja bio je da se utvrdi razlika između osoba sa povredom kičmene moždine (SCI) koje se bave sportom i onih koje se ne bave sportom u odnosu na kvalitet života i prisustvo sekundarnih zdravstvenih stanja dekubitusa, urinarnih infekcija, infekcija mišića, grčevi, osteoporoza, bol, problemi sa bubrežima- infekcije, kamenac i loša cirkulacija.	Studija je obuhvatila ukupno 44 učesnika sa povredom kičmene moždine-paraplegijom oba pola. Njih 26 su bili sportisti, a 18 nijesu. Sportisti aktivno treniraju poslednje dvije godine, najmanje 2-3 puta nedjeljno. Za potrebe istraživanja korišten je posebno dizajniran upitnik, medicinska dokumentacija i Anketa o kvalitetu života osoba sa povredom kičmene moždine (SCI KL-23). Za analizu razlika između grupa korišćen je hi-kvadrat test, dok je za utvrđivanje razlika između skupova varijacija korišćena višestruka analiza varijanse (MANOVA).	Kod sportista je primijećen bolji kvalitet života (muški pol $p < 0,001$ i ženski pol $p < 0,05$). Što se tiče sekundarnih zdravstvenih stanja, sportisti su javili prisustvo manjeg bola ($p = 0,034$) i subjektivnog osjećaja bolje cirkulacije ($p = 0,023$).	Realizacijom sportskih aktivnosti značajno se poboljšava kvalitet života u populaciji osoba sa povredom kičmene SCI i mogućnosti osoba sa paraplegijom.
2.	Côté-Leclerc et al.	How does playing adapted sports affect quality of life of people with	Kliničko istraživanje	Cilj ovog istraživanja je ispitati uticaj prilagođenog sporta na kvalitet života	Ukupno 34 korisnika invalidskih kolica uzrasta od 18 do 62 godine, koji su se redovno bavili	Učesnici su bili 9 žena i 25 muškaraca sa paraplegijom, od kojih je većina radila i bavila se	Osobe sa ograničenim kretanjem koji se bave prilagođenim sportom i ljudi bez ograničenja imaju sličan kvalitet života. Utvrđeno je da

		mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study		odraslih korisnika invalidskih kolica.	prilagođenim sportovima, ispunili su Indeks kvaliteta života (/30). Njihovi rezultati su upoređeni sa onima koji su dobili ljude slične starosti bez ograničenja. Deset korisnika invalidskih kolica je takođe učestvovalo u pojedinačnim polustrukturiranim intervjuima koji su istraživali njihove percepcije o tome kako su iskustva vezana za sport uticala na njihov kvalitet života.	individualnim prilagođenim sportom (atletika, tenis ili ragbi) na međunarodnom ili nacionalnom nivou. Osobe sa ograničenjima kretanja koji su se bavili prilagođenim sportovima imali su kvalitet života uporediv sa grupom bez ograničenja (21,9 ± 3,3 naspram 22,3 ± 2,9 respektivno). Učesnici su na osnovu intervjua izjavili da se pozitivan efekat prilagođenog sporta na kvalitet života osobe sa ograničenjima kretanja uglavnom manifestuje kroz sledeće: lični faktori društveno učešće i faktori sredine.	bavljenje prilagođenim sportovima ima pozitivne efekte na samopoštovanje, samoeфикаsnost, osjećanje pripadnosti, učešće u značajnim aktivnostima, odnos društva prema osobama sa ograničenim kretanjem i fizičkim stanjem. Međutim, učesnici su naveli da je ova uključenost, posebno na višim nivoima, imala negativan uticaj na njihov društveni život.
3.	Ganesh Sh, Mishra C.	Physical Activity and Quality of Life among Adults with Paraplegia in Odisha, India	Prospektivna studija presjeka	Cilj ove studije je procjena fizičke aktivnosti i kvaliteta života (QOL) među osobama s paraplegijom nakon povrede kičmene moždine u Odišima, Indija.	Održani su strukturirani intervjui licem u lice sa učesnicima, a kvalitet života i fizička aktivnost su procijenjeni korišćenjem skraćenog instrumenta QOL Svetske zdravstvene organizacije i Skale	U studiji su učestvovale 84 osobe (stop odgovora: 23,1%). Prosečna starost bila je 32,54 ± 10,75 godina, a 90,5% učesnika su bili muškarci. Postojala je snažna pozitivna	Nizak nivo fizičke aktivnosti i kvaliteta života zabeleženi su kod osoba sa paraplegijom. Intervencije koje promovišu fizičku aktivnost i zapošljavanje mogu pomoći u poboljšanju kvaliteta života kod ove grupe pacijenata.

					fizičke aktivnosti za pojedince sa fizičkim invaliditetom.	povezanost između nivoa fizičke aktivnosti i svih domena kvaliteta života ($P < 0,050$). Fizička aktivnost i status zaposlenosti bili su značajni prediktori svih domena kvaliteta života ($P < 0,001$).	
4.	Yazicioglu K, Yavuz F, Goktepe A.S, Tan A.K.	Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities	Kontrolisana studija presjeka.	Cilj ovog istraživanja bio je da se uporede rezultati kvaliteta života i zadovoljstva životom između osobe sa fizičkim invaliditetom koje su se bavile prilagođenim sportovima i onih koje se nijesu bavile prilagođenim sportom.	Obuhvaćeno je 60 osoba sa fizičkim invaliditetom (paraplegija i osobe s amputacijom). Učesnici su podijeljeni u dvije grupe na osnovu učešća u sportu. U prvoj grupi bilo je 30 elitnih sportista s invaliditetom koji su se bavili prilagođenim sportovima. Kontrolnu grupu činilo je 30 osoba sa invaliditetom koji se nijesu bavili jednim prilagođenim sportom. Korišćena je skala kvaliteta života SZO (WHOQoL-BREF) i skala zadovoljstva životom (SWLS).	Otkrili smo da su rezultati u fizičkom, psihološkom i socijalnom domenu WHOQoL-BREF značajno viši u prvoj grupi nego u kontrolnoj ($p < 0,05$), dok su rezultati u domenu okruženja bili bez statističke značajnosti ($p = 0,13$). Štaviše, SWLS rezultati su bili značajno viši u prvoj grupi nego u kontrolnoj grupi ($p < 0,05$).	Ovi rezultati su pokazali da su osobe sa fizičkim invaliditetom koje su se bavile prilagođenim sportovima imale značajno veće rezultate kvaliteta života i zadovoljstva životom u poređenju sa osobama sa fizičkim invaliditetom koji se nisu nimalo bavili sportom.
5.	Medola F. O. et al .	The sport on quality of life of individuals with spinal cord	Longitudinalna studija	Cilj ovog istraživanja bio je da se procijeni kvalitet percepcije	Univerzitet u Londrini (UEL), koji promoviše sportske aktivnosti osoba sa paraplegijom i	Uzorak je sastavljen od 16 muškaraca sa paraplegijom nakon SCI, prosječne starosti	Sportski trening je obezbijedio značajno poboljšanje kvaliteta života kod pojedinaca sa povredom kičmene moždine.

		injury: a case series.		života prije i poslije perioda sportskog treninga kod osoba sa SCI.	tetraplegijom zbog SCI, korisnici invalidskih kolica, kroz obuku prilagođenih modaliteta sporta: atletika, košarka u invalidskim kolicima, stoni tenis i dizanje tegova. Učesnici su ocjenjivani u pogledu kvaliteta života na početku i kraju perioda obuke uz upotrebu upitnika SF-36.	od 30,4 ± 6 godina, i nivo povrede između T1 i L2. Automobilske nezgode (50%) bile su glavni uzrok SCI među učesnicima, koji su prikazali srednje vrijeme povrede 4,6 ± 4,2 godine. Učesnici su predstavili opšte poboljšanje u kvalitetu života (p = 0,006) nakon perioda obuke, uzeti su u obzir svi sumirani domen.	Prilagođena sportska aktivnost dopunjuje proces rehabilitacije osoba sa SCI i predstavlja nove ciljeve i izazove u životu.
6.	Anneken V, Hanssen-Doose, A., Hirschfeld, S. et al	Influence of physical exercise on quality of life in individuals with spinal cord injury	Retrospektivna studija	Cilj ove studije je ispitati u kojoj mjeri fizička aktivnost utiče na kvalitet života osoba sa SCI.	Analiza 277 upitnika osoba sa SCI uzrasta od 16 do 65 godina sa potpunom zavisnošću od invalidskih kolica u svakodnevnom životu i nivoom lezije nižim od C5.	51,5% svih pojedinaca je prijavilo je da se aktivno bavi sportom, za razliku od 48,5% pojedinaca koji se ne bave sportom. Pojedinci koji se aktivno bave sportom imaju veću stopu zaposlenosti od fizički neaktivnih pojedinaca sa SCI. Fizička aktivnost je identifikovana kao glavna determinanta koja utiče na kvalitet života. To se posebno odnosilo na fizičku i psihičku dimenziju. Povratak funkcije ruke i šake bio je najvažniji	U otkrivanju potencijala pojedinaca sa SCI za uključivanje u fizičku aktivnost, poboljšanje fizičkih i koordinacionih vještina uz interakciju između osoba sa SCI i eksternih sportskih grupa trebalo bi da bude sastavni deo procesa rehabilitacije. Pojedinci koji nemaju pristup fizičkom vaspitanju treba da imaju priliku da učestvuju u kursevima mobilnosti u invalidskim kolicima.
7.	Anderson KD.	Targeting recovery:	Kvalitativna studija	Cilj ovog istraživanje je bio	Sprovedena je anketa u kojoj je od ispitanika		Većina učesnika je navela da je vježba važna za

		priorities of the spinal cord-injured population.		utvrditi koje su funkcije najvažnije za SCI populaciju, u pogledu poboljšanja kvaliteta života.	traženo da rangiraju sedam funkcija po važnosti za njihov kvalitet života. Anketa je distribuirana putem e-pošte, pošte, interneta i intervjua. Popunjen je ukupno 681 upitnik.	za osobe sa kvadriplegijom, dok je vraćanje seksualne funkcije bio najveći prioritet za osobe sa paraplegijom. Poboljšanje funkcije bešike i crijeva bilo je od zajedničkog značaja za obje grupe ispitanika. Longitudinalna analiza je otkrila samo male razlike između osoba povrijeđenih <3 godine u poređenju sa onima koji su povređeni >3 godine.	funkcionalni oporavak, ali više od polovine ili nije imalo pristup vježbanju ili nije imalo pristup obučenom terapeutu koji bi nadgledao vježbanje. Da bi se poboljšala relevantnost istraživanja u ovoj oblasti, zabrinutosti populacije SCI moraju biti bolje poznate i uzete u obzir.
8.	Sonja A et al.	Influence of Sport Participation on Community Integration and Quality of Life: A Comparison Between Sport Participants and Non-Sport Participants With Spinal Cord Injury	Studija presjeka	Utvrditi da li su integracija u zajednici i/ili kvalitet života među ljudima koji žive sa hroničnom povredom SCI superiorniji među učesnicima u sportu u odnosu na učesnike koji se ne bave sportom.	Osobe (n = 90) koje žive u zajednici sa SCI nivoom C5 ili ispod, starije od 15 godina, ≥ 12 meseci nakon povrede i kojima su potrebna invalidska kolica > 1 sat dnevno su podijeljeni u 2 grupe na osnovu njihovog samostalnog prijavljivanja učešća u sportu na intervjuu: učesnici u sportu (n = 45) i učesnici koji se ne bave sportom (n = 45).	T testovi nezavisnog uzorka otkrili su da su i Upitnik integracije u zajednicu i indeks reintegracije u normalan život i ukupni srednji rezultati bili viši među učesnicima koji se bave sportom (p <0,05).	Rezultati kvaliteta života i integracije u zajednicu su bili viši među učesnicima u sportu u poređenju sa onima koji se ne bave sportom. Učesnici u sportu su imali 4,75 i 7,00 puta veću vjerovatnoću da imaju visok stepen integracije u zajednici i kvalitet života.
9.	Urbański P et al.	Community integration in	Studija presjeka	Cilj ove studije bila je procjena nivoa	Učesnici (n = 30) su podijeljeni u odnosu na	Nijesu bile značajne razlike između nivoa	Rezultati studije su potvrdili potrebu za povećanjem nivoa

		persons with spinal cord injury participating in team and individual sports		socijalne reintegracije kod osoba sa SCI koje učestvuju u individualnim sportovima i timskim sportovima. Dodatna svrha je bila da se identifikuju druge varijable koje određuju nivo socijalne reintegracije.	to da li se bave individualnim ili timskim sportom na dvije grupe: IS (n = 15) i TS (n = 15). Korišteni su: Upitnik za integraciju zajednice i demografski upitnik koji sadrži informacije o varijablama, kao što su: starost na dan studiranja, vrijeme proteklo od povrede, stepen povrede i nivo fizičke aktivnosti – mjereno po broju časova utrošenih za obuku nedjeljno.	socijalne reintegracije kod sportista sa SCI u odnosu na to da li učestvuje u IS i TS. Bilo je značajnih razlika između nivoa fizičke aktivnosti (mjereno brojem sati potrošenih za obuku nedjeljno).	fizičke aktivnosti kod osoba sa SCI i proširivanje istraživanja o determinantama socijalne reintegracije.
10.	Rayes R., Ball C, Lee K. et al.	Adaptive Sports in Spinal Cord Injury: a Systematic Review.	Pregled literature	Cilj studije je da se ispituju uticaj prilagođenih sportova na osobe sa SCI.	Pregled literature naučnih baza podataka PubMed i Google Scarlar je obavljen korišćenjem kombinacije sledećih ključnih reči ili MeSH termina: „povreda kičmene mogućnosti“ „sport“ „prilagođeni sport“ „sportska kolicima za osobe s invaliditetom“ „paraolimpijski“. Uključeni članci iz 2017. godine.	U literaturi je dobro utvrđeno da adaptirani sport poboljšava kvalitet života kod osoba s invaliditetom. Kvalitet života se može podijeliti na fizičko, psihosocijalno, materijalno i emocionalno blagostanje zajedno sa razvojem i aktivnošću.	Fizičke, psihološke i socijalne prednosti prilagođenog sporta za osobe sa invaliditetom su brojne. Uključivanjem novih oblika prilagođenog sporta koji koristi inovativnu tehnologiju, omogućuje većem broju pojedinaca da imaju koristi od prilagođenog sporta.

Zaključci

- Realizovano istraživanje pokazuje da bavljenje fizičkom aktivnošću i prilagođenim sportom doprinosi očuvanju i unapređenju preostalih funkcionalnih sposobnosti osoba sa paraplegijom.
- Očuvanje funkcionalnih sposobnosti doprinosi unapređenju kvaliteta života kako osoba sa paraplegijom tako i njihovih porodica.
- Prilagođeni sport ima veliki značaj u socijalnoj reintegraciji osoba sa paraplegijom, međutim prisustvo barijera, nepristupačnost sportskih terena, neprilagođene sportske aktivnosti, nedostatak stručnjaka za prilagođeni sport, potvrđuje da taj značaj zajednica nije prepoznala u dovoljnoj mjeri.
- Kako svaka osoba sa paraplegijom ima svoje stavove, sposobnosti, stremljenja tako i rehabilitatori imaju obavezu, iste ugraditi u plan socijalne reintegracije jasno definišući facilitatore kojima će olakšati i ubrzati proces uključivanja u zajednicu.

LITERATURA

- Anderson KD. Targeting recovery: priorities of the spinal cord-injured population. J Neurotrauma. 2004 Oct;21(10):1371-83. Dostupno na: 10.1089/neu.2004.21.1371. PMID: 15672628.
- Anneken V, Hanssen-Doose, A., Hirschfeld, S. et al. Influence of physical exercise on quality of life in individuals with spinal cord injury. Spinal Cord 48, 393–399 2010. Dostupno na://doi.org/10.1038/sc.2009.137
- Berman A. L, Ardolino M. E, Harkema J. S. Activity-Based Therapy: From Basic Science to Clinical Application for Recovery After Spinal Cord Injury, National Library of Medicine. National Centre for Biotechnology Information. 2017. Dostupno na: 10.1097/NPT.0000000000000184. PubMed.gov.
- Côté-Leclerc F. Et al. How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. Health Qual Life Outcomes. 2017 Jan 25;15(1):22. doi: 10.1186/s12955-017-0597-9. PMID: 28122621; PMCID: PMC5264324.
- Ganesh S, Mishra C. Physical Activity and Quality of Life among Adults with Paraplegia in Odisha, India. Sultan Qaboos Univ Med J. 2016 Feb;16(1):e54-61. Dostupno na: 10.18295/squmj.2016.16.01.010. Epub 2016 Feb 2. PMID: 26909214; PMCID: PMC4746044.
- Generalna skupština UN, 2006. Međunarodna konvencija o pravima osoba sa invaliditetom.
- Kljajić D, Eminović F, Dopsaj M, Pavlović D, Arsić S, Otašević J. The Impact Of Sports Activities On Quality Of Life Of Persons With A Spinal Cord Injury: VPLIV ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA KAKOVOST ŽIVLJENJA OSEB S POŠKODBO HRBTENJAČE. Zdr Varst. 2016 Feb 11;55(2):94-101. Dostupno na: 10.1515/sjph-2016-0014. PMID: 27284378; PMCID: PMC4845769.
- Medola F. O. et al . The sport on quality of life of individuals with spinal cord injury: a case series. Rev Bras Med Esporte, São Paulo , v. 17, n. 4, p. 254-256, ago. 2021. Dostupno na://doi.org/10.1590/S1517-86922011000400008
- Moslavac S. Rehabilitacija pacijenata sa paraplegijom i tetraplegijom nakon sportskih ozljeda. Zagreb. 2014. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/142825
- Rayes R, Ball C, Lee K. et al. Adaptive Sports in Spinal Cord Injury: a Systematic Review. Curr Phys Med Rehabil Rep 10, 145–153 (2022). <https://doi.org/10.1007/s40141-022-00358-3>
- Sonja A, McVeigh BS, Sander L. Hitzig MA & B. Cathy C.(2009) Influence of Sport Participation on Community Integration and Quality of Life: A Comparison Between Sport Participants and

- Non-Sport Participants With Spinal Cord Injury, *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 32:2, 115-124, DOI: 10.1080/10790268.2009.11760762
- Švraka E, Avdić D, Hasanbegović-Anić E. Okupaciona terapija. Fakultet zdravstvenih studija Univerziteta Sarajevo, 2012.
- Urbanski P et al. Community integration in persons with spinal cord injury participating in team and individual sports. *TRENDS in Sport Sciences* 2013; 2(20): 95-100. ISSN 2299-9590
Dostupno na: http://www.tss.awf.poznan.pl/files/vol%202/Vol_2_Urbanski_plus_2.pdf
- Yazicioglu K, Yavuz F, Goktepe AS, Tan AK. Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J.* 2012 Oct;5(4):249-53. Dostupno na: 10.1016/j.dhjo.2012.05.003. Epub 2012 Jul 20. PMID: 23021735.
- Wedgwood N. Hahn versus Guttman: revisiting 'Sports and the Political Movement of Disabled Persons', 2014. Dostupno na: <https://doi.org/10.1080/09687599.2013.776488>

THE IMPORTANCE OF SPORT IN THE SOCIAL REINTEGRATION OF PERSONS WITH PARAPLEGIA

Anka Vukičević¹, Ranka Ogurlić²,

¹ Ministry of Health, Podgorica, Montenegro

² PHI Health Center, Herceg Novi, Montenegro

Abstract: *Spinal cord injuries are very complex for treatment and rehabilitation with great medical, social, emotional, psychological, economic consequences for the patient, his family and the wider community. Social reintegration of people with paraplegia is a process that includes a wide range of activities, education, training, employment, independent decision-making about one's own life, marriage, family, free time. The aim of this paper is to examine the importance of sport in the social reintegration of people with paraplegia by searching the available literature. Non-experimental qualitative research, scientific review of the literature in the part related to the role of sport in the social reintegration of people with paraplegia. The study included 15 studies. Physical activity-based therapies significantly improve neuromuscular recovery, improve function and participation in adults and children after spinal cord injury. A study conducted in Canada among people with paraplegia who engage in adapted sports and people without restrictions found a similar quality of life. Participation in adapted sports has been found to have positive effects on self-esteem, self-efficacy, a sense of belonging, participation in significant activities, society's attitude towards people with reduced mobility and physical well-being. Sport can promote the improvement of the quality of life of people in need of wheelchairs for mobility and represents new goals and challenges in the continuation of the rehabilitation process. A study conducted in India shows the connection between sports and all domains of quality of life. The conducted research showed that sport is of great importance in the social reintegration of people with paraplegia whose importance the community has not sufficiently recognized. As every person with paraplegia has their own attitudes, abilities, aspirations, so rehabilitators have an obligation to include them in the social reintegration plan, clearly defining facilitators who will facilitate and speed up the process of inclusion in the community.*

Key words: *paraplegia, reintegration, community participatio*