

Newsletter **3**

PAINFREE



Projekt PAINFREE je dvogodišnja Erasmus+ inicijativa koja ujedinjuje šest europskih organizacija za borbu protiv bolova u leđima kroz tjelesnu aktivnost i sport.

Nakon uspješnog razvoja obrazovnog programa PAINFREE 2024. godine, sa zadovoljstvom objavljujemo da su međunarodne sesije obuke uspješno provedene, s pilot testiranjem u Sofiji, Bugarska, u siječnju 2025.

Nakon toga, između veljače i lipnja, uspješno su provedeni pilot tečajevi za testiranje Programa obuke, okupljajući 600 sudionika iz svih 6 zemalja sudionica (Belgija, Hrvatska, Italija, Francuska, Bugarska i Španjolska), uključujući sportske operatere, instruktore, trenere i medicinske stručnjake iz svih šest zemalja partnera koji će biti obučeni o inovativnoj metodologiji razvijenoj u projektu PainFree.

UTJECAJ I REZULTATI: MJERENJE USPJEHA LOKALNIH PILOT TEČAJEVA

Lokalni pilot tečajevi provedeni u svih šest partnerskih zemalja od veljače do lipnja 2025. pružili su uvjerljive dokaze o učinkovitosti PAINFREE metodologije. Od 600 sudionika obuke koji su sudjelovali u nacionalnim sesijama obuke, 487 ih je iskusilo bolove u leđima u protekloj godini.

Procjene prije i poslije intervencije otkrile su značajna poboljšanja:

- Postotak ispitanika koji su prijavili bolove u leđima smanjio se s 55,72% prije obuke na 42,03% nakon obuke, što predstavlja smanjenje od gotovo 14 postotnih bodova.
- Osim ublažavanja boli, sudionici su također prijavili poboljšanu funkcionalnost u svojim svakodnevnim aktivnostima. Problemi s penjanjem stepenicama smanjili su se s 13% na 10%, dok su se poteškoće sa zadacima poput oblačenja čarapa poboljšale sa 17% na 11%.

Ovi rezultati pokazuju da obrazovni program PAINFREE i pristup tjelesnoj aktivnosti uspješno osnažuju sudionike da upravljaju bolovima u leđima i smanje ih, potvrđujući metodologiju koju provode naši obučeni stručnjaci diljem europskih radnih mjesta.



ISKUSTVA S TERENA: ISKUSTVA PARTNERA DILJEM EUROPE

Belgija (EPSI) - Hogeschool VIVES, Roeselare, 19. svibnja 2025: Europska platforma za sportske inovacije transformirala je tradicionalnu učionicu u "sobu za akciju" gdje su studenti i osoblje sveučilišta sudjelovali u kolektivnoj 25-minutnoj rutini vježbanja za ublažavanje bolova u donjem dijelu leđa, nakon čega je uslijedila interaktivna demonstracija digitalne platforme PAINFREE. Sesija je završila kvizom koji je nagradio dva pobjednika ulaznicama za EPSI-jevu godišnju konferenciju u Finskoj, pokazujući kako se metodologija može uspješno primijeniti u obrazovnim okruženjima uz minimalne resurse.



Hrvatska (FZSRI) - Tvrtke JGL i Adrialab, Rijeka, ožujak-svibanj 2025: Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci organizirao je 12-tjedni program vježbanja u svojoj dvorani gdje su zaposlenici farmaceutskih tvrtki JGL i Adrialab, kao i zaposlenici Fakulteta, sudjelovali u dva do tri treninga tjedno koje su vodili studenti fizioterapije pod nadzorom stručnjaka. Sudionici su pohvalili profesionalnost i entuzijazam instruktora, izvijestivši ne samo o smanjenju bolova u leđima, već i o poboljšanju opće kondicije, razine energije i jačem osjećaju zajedništva.



Francuska (AZUR SPORT SANTÉ) - Lokalne intervencije, 2025: Pilot program Bez boli u Francuskoj bio je dobro prihvaćen i imao je značajan utjecaj. Sesije nisu samo pomogle nekim sudionicima da smanje bol, već su i uspješno podigle svijest o prevenciji bolova u leđima, potičući ih da primijete, razmisle o i adresiraju tjelesne signale. To je sudionike učinilo pažljivijima na posturalne navike i nelagode - što je bitan prvi korak prema održivoj prevenciji i zdravijim svakodnevnim praksama. Anketa o zadovoljstvu potvrdila je da su sudionici imali vrlo pozitivno iskustvo, a većina je ocijenila sesije s 4 ili 5 od 5. Sudionici su posebno cijenili praktičan i interaktivan pristup, integraciju aktivnih pauza na radnom mjestu i angažirane trenere.



Bugarska (BG I SPORT ZA SVE) - Sofija, Blagoevgrad, Bansko i Razlog, 2025: Kinezioterapeutkinja i wellness trenerica Ivelina Dimitrova vodila je šest radionica u četiri bugarska grada, a svaka lokacija održala je dvije sesije - prva je bila usmjerena na izgradnju povjerenja i demonstraciju pristupačnih vježbi, a druga je potvrdila učinkovitost obuke, jer su sudionici dijelili stvarna poboljšanja i povećali motivaciju. Topla i inspirativna atmosfera, u kombinaciji sa znatiželjom i otvorenošću sudionika za promjene, stvorila je zajednicu koja vjeruje u moć aktivnosti i prevencije.



Italija (L'ORMA) - Milano i Lodi, svibanj-srpanj 2025: L'ORMA organizirala je besplatne satove joge na otvorenom, u centrima za meditaciju i u školama s instruktorima Lorenzom, Antonellom i Marijom te organizirala besplatne posturalne vježbe s Marcom. Cilj je bio provesti sesije usmjerene na pokretljivost kralježnice, posturalnu svjesnost i oslobađanje od napetosti za otprilike 20 sudionika po sesiji. Praktične radionice kombinirale su teorijsko znanje stečeno tijekom Sofijine međunarodne obuke s praktičnim joga sekvencama usmjerenim na lumbalno, cervikalno i torakalno područje, pri čemu sudionici izvještavaju o trenutnim i trajnim koristima.



Španjolska (Confederación Sindical Independiente Feticó) - Treninzi programa Pain Free u Španjolskoj provedeni su u tri trening grupe koje je vodio David Rocha, osobni trener koji je sudionicima pružio sveobuhvatan video sa svim vježbama snimljenim i detaljno objašnjenim. Ovaj inovativni pristup omogućio je sudionicima da vježbaju i treniraju kod kuće između sesija, osiguravajući kontinuitet i učvršćujući naučeno prije pohađanja sljedećih radionica, čime se maksimizira učinkovitost programa i potiču autonomne navike brige o sebi.



Aplikacija BEZ BOLI: VAŠ OSOBNI PRATILAC ZA ZDRAVLJE LEĐA

Aplikacija je također razvijena kao dio projekta PAINFREE. Ova mobilna aplikacija je sveobuhvatan digitalni alat osmišljen kako bi korisnicima omogućio kontrolu nad zdravljem leđa. Aplikacija pruža personalizirano iskustvo treninga, omogućujući korisnicima da prilagode svoje vježbe na temelju svojih specifičnih potreba: mogu odabrati koje područje leđa žele ciljati (lumbalni, cervikalni ili torakalni), kontrolirati trajanje svojih treninga i pratiti svoj napredak tijekom vremena.

Snimljenim video demonstracijama, jasnim objašnjenjima svake vježbe i fleksibilnim programiranjem koje se prilagođava individualnim rasporedima i razinama kondicije, aplikacija PAINFREE proširuje utjecaj treninga izvan učionice i radnog mjesta, čineći prevenciju i liječenje bolova u leđima temeljenih na dokazima dostupnim bilo kada i bilo gdje. Aplikacija je dostupna za besplatno preuzimanje i predstavlja dugoročni rezultat projekta, osiguravajući da znanje i alati razvijeni putem PAINFREE-a nastave koristiti korisnicima diljem Europe i šire dugo nakon završetka projekta.

Preuzmite aplikaciju Painfree sada s naše web stranice: <https://backpainfree.eu>



For more information about Project results, you can contact partner organizations:



FZSRI
FACULTY OF HEALTH STUDIES
CROATIA

Website: <https://fzsri.uniri.hr/>
Contact person: Hrvoje Vlahovic
hrvoje.vlahovic@fzsri.uniri.hr



CONFEDERACIÓN SINDICAL INDEPENDIENTE - FETICO
CONFEDERACIÓN SINDICAL INDEPENDIENTE- FETICO
Website: www.fetico.es
SPAIN

Contact person: Emilia Martín
emiliamartin@fetico.es



L'ORMA - EDUCATION, SPORT AND SOCIAL INNOVATION
ITALY

Website: <https://ormasite.it/>
Contact person: Anna Rodio
Project@ormasite.it



BG AND SPORTS FOR ALL
BULGARY

Website: www.bgsportsforall.com
Contact person: Ivelina Dimitrova
bgsportsforall@gmail.com



EUROPEAN PLATFORM FOR SPORT AND INNOVATION
BELGIUM

Website: <https://epsi.eu/>
Contact person: Panos Papageorgiou
panos.papageorgiou@epsi.eu



AZUR SPORT SANTE - RESOURCES AND EXPERTISE CENTER FOR HEALTH ENHANCING PHYSICAL ACTIVITY
FRANCE

Website: <https://azursportsante.fr/>
Contact person: Dusan PJEVAC
pjevaca@azursportsante.fr

ZAVRŠNA KONFERENCIJA U MILANU

Projekt PainFree završava, od 3. do 5. prosinca rezultati projekta bit će predstavljani na završnoj konferenciji u Milanu koja će okupiti nacionalne stručnjake i profesionalce koji su sudjelovali u svim fazama projekta.

FOLLOW THE PROJECT:



Co-funded by
the European Union