

# Abstrakt

Tato diplomová práce zkoumá efekt šestitýdenního programu klinického Pilates na držení těla a bolesti v oblasti bederní páteře. Teoretická část obsahuje přehled poznatků týkajících se metody Pilates - historie, principy a využití v rehabilitaci. Zároveň je zde popsán koncept Dynamické Neuromuskulární Stabilizace (DNS), jenž dal spolu s původní metodou Pilates a s konceptem Spiraldynamik vzniknout současnému konceptu Pilates Clinic Method. Jedna kapitola je rovněž věnována systému vzdělávání lektorů metody Pilates v České republice.

Hlavním cílem praktické části bylo zhodnotit a porovnat efekt organizovaného a individuálního šestitýdenního cvičebního programu Pilates u pacientů s bolestmi v oblasti bederní páteře a vadným držením těla. Na základě zvolených vyšetřovacích metod byly dále stanoveny dílčí cíle. Prvním dílčím cílem bylo zhodnocení cvičebního programu pomocí klinických objektivních testů sloučených do 5 skupin: stoj a rovnováha, pohyblivost páteře, DNS testy, somatognózie (šíře ramen) a respirační amplituda. Druhým bylo zhodnocení efektu programu pomocí přístrojového měření Bodystatem, zjišťujícím hodnoty: výška, hmotnost, obvod pasu, obvod boků, tuk, aktivní tělesná hmota, voda a hodnota Body mass index. Třetím dílčím cílem bylo subjektivní zhodnocení pomocí standardizovaných dotazníků Numerická škála bolesti a Oswestry Disability Index a pro účely této diplomové práce vytvořeného nestandardizovaného Dotazníku pro hodnocení lekcí ze strany klienta.

Měření bylo provedeno před začátkem a po ukončení programu. K signifikantní změně, tedy ke zlepšení ( $p < 0,05$ ) došlo v některých hodnotách parametrů objektivních testů: stoj a rovnováha, DNS testy a respirační amplituda. V rámci přístrojového měření došlo k signifikantní změně pouze pro hodnotu obvod pasu u individuální skupiny. Co se týče subjektivního hodnocení, došlo k signifikantní změně hodnot u obou skupin pro Numerickou škálu bolesti a u organizované i pro Oswestry Disability Index. Vyhodnocení nestandardizovaného dotazníku dopadlo téměř totožně pro obě skupiny a vykazovalo pozitivní výsledky v rámci organizace cvičebního programu, subjektivního hodnocení a spokojenosti probandů.

Závěrem této diplomové práce, tak jako mnoha dalších odborných studií je, že program Pilates pod vedením zkušeného lektora či fyzioterapeuta může být pro pacienty s vadným držením těla a bolestmi v oblasti bederní páteře vhodnou volbou pohybové aktivity.