

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

3. lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

Autor práce: Veronika Sirkovská

Vedoucí práce: MDDr. Soňa Rampová

Název práce: Přínos cvičení Spirální stabilizace páteře v praxi dentální hygienistky a zubního lékaře

Autor posudku:
(jméno, příjmení,
zaměstnavatel,
kontakt - e-mail,
telefon):

MDDr. Soňa Rampová, Stomatologická klinika FNKV,
rampova.sona@seznam.cz

Vedoucí práce

V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce

Body

0-4

1 Aktuálnost problematiky, originalita práce

4

Téma bakalářské práce shledávám jako velmi přínosné a dlouhodobě aktuální. Povolání zubního lékaře i dentální hygienistky je fyzicky náročné. Dodržování pravidel ergonomie je zásadní, ale někdy obtížné. Možnou kompenzací je cvičení Spirální stabilizace páteře (SM systém), na kterou se práce především zaměřuje. SM systém je účinnou primární a sekundární prevencí. Autorka popisuje principy cvičení a výhody, které toto cvičení přináší. Velký přínos spatřuji v sestavení informační brožury, která shrnuje základní poznatky a především detailně jednotlivé cviky popisuje s doplněním vlastních fotografií. Nezapomíná ale upozornit, že pro získání správných návyků na cvičení, je nejdříve potřeba navštívit kurz pod vedením zkušeného lektora. Neméně důležitá část je věnována ergonomii a následkům nedodržování zásad ergonomie, které rozebírá v teoretické části. Zároveň mapuje tuto situaci u odborné veřejnosti na základě velmi dobře sestaveného dotazníku.

2 Samostatnost zpracování, pohled autora do problematiky, práce s literaturou a přehled domácích i zahraničních literárních pramenů

Odborná úroveň práce dozajista splňuje nároky kladené na tento typ práce v rámci bakalářského studia. Autorka velmi dobře pronikla do dané problematiky. V teoretické části je kvalitně zpracováno téma ergonomie, její historie, dělení, doporučení a i následky při nedodržování pravidel ergonomie. Velkým přínosem jsou nafocené nejčastější chyby samotnou autorkou. Výborně je sepsána kapitola o SM systému, všechny podstatné informace jsou uvedeny na jednom místě. Autorka prokázala schopnost práce s odbornou literaturou i její kritické zhodnocení. Čerpala z velkého množství zdrojů, celkově 17 zdrojů české literatury, 4 zdrojů slovenské literatury a 19 zahraničních pramenů, což je na práci velmi znát. Po celou dobu zpracování pracovala samostatně a zodpovědně. Nejasnosti konzultovala s vedoucí práce a připomínky akceptovala.

4

3 Samostatné zvládnutí odborného problému, zpracování získaných údajů, odborného textu

4

Autorka se tématu velmi zodpovědně věnovala. Již na začátku absolvovala certifikační kurz Spirální stabilizace páteře. To ji pak umožnilo průběžně na sobě sledovat efekt tohoto cvičení, ale především dělat supervizora při pravidelném cvičení 10 studentek oboru Dentální hygienistka 3. LF UK, které se účastnily výzkumu po dobu 10 týdnů. Úvodní kurz a seznámení s metodou cvičení a závěrečné cvičení domluvila u lektora Ing. Romana Nesvadby, jinak každý týden studentky pravidelně kontrolovala a učila je novým cvikům ve svém volném čase. Zároveň se zapojila aktivně do kurzů pro odbornou veřejnost. Z výsledků vychází, že už po 1 měsíci pravidelného cvičení dochází ke zmírnění bolesti u 6 studentek a zlepšení držení těla u 7 z nich. Součástí praktické části bylo dotazníkové šetření o 34 otázkách, které mapuje výskyt bolesti, onemocnění pohybového aparátu a způsob kompenzace u odborné veřejnosti. Šetření se zúčastnilo 335 probandů, což je velký vzorek a tak tyto výsledky mají svou váhu. Bylo zjištěno, že většina odborníků má obtíže s pohybovým aparátem a většina z nich své obtíže připisuje náročnosti své profese. Další teze zjišťovaly, jaké je povědomí odborné veřejnosti o kompenzačních cvicích a jestli cvičí pravidelně. 29 % respondentů zná metodu Spirální stabilizace páteře.

4 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy

4

Práce je napsána přehledně. Významné stylistické a pravopisné nedostatky neshledávám. Autorka to měla o to náročnější, že český jazyk není jejím rodným jazykem. Rozsah práce je přiměřený. Technika citací, popis i zpracování grafů, tabulek a obrázků odpovídá požadavkům kladeným na tento typ práce. Z výsledku je zřejmé, že autorka zvládla velmi dobře zásady psaní vědecké práce.

Body celkem

16

**Poznámky,
doplňky
posuzovatele:**

**Otázky k
obhajobě:**

Jak byste ohodnotila spolupráci studentek a odborné veřejnosti při sbírání dat ve výzkumu přínos cvičení Spirální stabilizace páteře?

Jak často sama cvičíte systém Spirální stabilizace páteře?

Hodnocení celkem:

Doporučuji tuto práci k obhajobě.

Návrh klasifikace práce:

Výborně

Datum: 6. 8. 2020

Podpis:

** nehodící se vymažte nebo škrtněte*

Doporučená klasifikace celkového hodnocení

Poznámka

BODY

KLASIFIKACE

13 a více	Výborně	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
9 až 12	Velmi dobře	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
6 až 8	Dobře	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
5 a méně	Nevyhověl	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>