

## **ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**Jméno, příjmení:** Kristýna Nevolová

**Vedoucí práce:** Ing. Karolína Jakovcová

**Konzultant práce:** MUDr. Yvona Angerová, Ph. D., MBA

**Název bakalářské práce:** Možnosti hodnocení chronické bolesti krční páteře.

**Podtitul:** Ovlivnění chronické bolesti krční páteře pomocí relaxačních technik.

### **Abstrakt bakalářské práce:**

Bakalářská práce se soustředí na popis nástrojů, které lze využít ke zhodnocení chronické bolesti krční páteře. V praktické části se věnuje ovlivnění těchto obtíží za pomoci relaxačních technik.

Teoretická část přináší základní informace o bolesti a jejím rozdělení, popisuje anatomii a kineziologii krční páteře a uvádí stručný přehled a popis hodnotících nástrojů rozdělených na jednoduché a vícerozměrné. Vícerozměrné nástroje byly dále rozděleny na dotazníky tvořené přímo pro krční páteř, dotazníky, které je také možné využít k hodnocení bolesti a disability spojené s touto oblastí a dotazníky hodnotící psychosociální faktory chronické bolesti. Součástí teoretické části jsou i kapitoly věnované stresu a relaxačním technikám vztahovaným k praktické části práce.

Praktická část zahrnuje kazuistiky tří pacientek s chronickou bolestí krční páteře, jejichž potíže byly ovlivňovány relaxačními technikami. Pacientky byly požádány o každodenní relaxování podle audionahrávky vytvořené autorkou práce po dobu 4 týdnů. V průběhu této doby byly uskutečněny 4 terapie, během nichž byly pacientkám představeny a následně s nimi zacvičeny další 4 relaxační techniky. Výsledky byly hodnoceny pomocí vstupního a výstupního kineziologického vyšetření a pomocí dotazníků vybraných z teoretické části práce.

V rámci kineziologického vyšetření nebyly po terapiích objeveny žádné signifikantní změny. Z předložených dotazníků Neck Disability Index a Škále vnímaného stresu byl však zřejmý pozitivní vliv na intenzitu bolesti krční páteře, frekvenci a intenzitu bolestí hlavy, spánek, soustředění se a snížení úrovně vnímaného stresu.

**Klíčová slova:** bolest krční páteře, chronická bolest krční páteře, hodnocení chronické bolesti krční páteře, dotazník bolesti krční páteře, stres, relaxační techniky