

Abstrakt

Název: Ovlivnění parametrů chůze a rovnováhy pomocí odporového tréninku u pacientů s roztroušenou sklerózou.

Cíl: V první části práce je cílem uvést nejnovější a nejdůležitější údaje o roztroušené skleróze (RS). Dalším cílem je prozkoumat souvislosti mezi odporovým tréninkem a chůzí u pacientů s RS. Dále tyto poznatky ověřit v praktické části. Jejím cílem je zjistit, zda má pravidelný odporový trénink v domácím prostředí vliv na parametry chůze a rovnováhu u pacientů.

Metodika: Soubor zahrnuje 15 pacientů, 11 v experimentální a 4 v kontrolní skupině. Experimentální skupina byla edukována o domácím odporovém tréninku, probíhajícím 3x týdně po dobu 12 týdnů. Kontrolní skupina byla beze změny cvičebního režimu a edukace. Měření parametrů chůze probíhalo objektivně pomocí přístroje GAITRite. Byla změřena rychlost chůze, kadence, délka a čas trvání kroku. Dalším objektivním hodnocením byl test TUG (Timed Up and Go), FRT (Functional Reach Test) a LRT (Lateral Reach Test). Pomocí dotazníků bylo také vyhodnoceno subjektivní vnímání chůze, rovnováhy a psychického stavu.

Výsledky: Po ukončení domácího tréninku došlo u experimentální skupiny k signifikantním změnám v oblasti rovnováhy. Došlo k zvýšenému FRT a LRT. V oblasti parametrů chůze došlo k mírnému, avšak statisticky nevýznamnému zlepšení. V oblasti psychiky došlo k mírnému zlepšení v oblasti úzkosti. Z naší studie tedy vychází, že domácí odporový trénink může mít pozitivní vliv na rovnováhu u pacientů s RS.