

## **Abstrakt**

**Úvod:** Porucha trupové stabilizace je častou příčinou bolestí zad (chronic low back pain = CLBP). Zlepšení trupové stabilizace může zmírnit bolesti páteře.

**Cíl:** Zjistit efekt přístroje OhmTrak (OT) při nácviku trupové stabilizace dle Dynamické Neuromuskulární Stabilizace (DNS) u pacientů s CLBP.

**Metodika:** Jednostranně zaslepená randomizovaná klinická studie. Vyšetřující nevěděl, do jaké skupiny proband patří. 20 pacientů s CLBP bylo náhodně rozděleno do 2 skupin. 10 pacientů zařazených do experimentální skupiny podstoupilo šestitýdenní ambulantní rehabilitaci 1x týdně pod vedením fyzioterapeuta se zaměřením na nácvik optimální stabilizace trupu podle konceptu DNS. Pacienti byli edukováni v autoterapii s přístrojem OT, kterou prováděli 15 minut 5x týdně. Pacienti kontrolní skupiny podstoupili stejný rehabilitační program o stejné délce a frekvenci. Autoterapii prováděli doma bez přístroje OT. Před začátkem a na konci terapie všichni pacienti obou skupin podstoupili vyšetření schopnosti aktivovat břišní stěnu pomocí přístroje DNS Brace. Pro subjektivní hodnocení bolesti CLBP vyplnili všichni pacienti na začátku a na konci studie dotazník Oswestry Disability Index (ODI)

**Výsledky:** Po ukončení intervence nebyla identifikována signifikantní změna ve schopnosti aktivovat břišní stěnu ani u kontrolní ani u experimentální skupiny. U skupiny experimentální došlo ke statisticky významnému snížení bolesti hodnocené pomocí ODI ( $p=0.004$ ), u skupiny kontrolní bylo zlepšení na hranici statistické významnosti ( $p=0.050$ ).

**Závěr:** Pilotní studie potvrzuje pozitivní efekt stabilizačního cvičení dle konceptu DNS na bolest u pacientů s CLBP, a to zejména při využití pomůcky OT v rámci autoterapie. Šestitýdenní DNS terapie s autoterapií neměla signifikantní vliv na schopnost aktivovat břišní stěnu. Významným limitem studie je malý počet probandů v obou skupinách.