

## **Abstrakt**

**Název:** Možnosti prevence bolestivé menstruace a specifika žen ve sportu.

**Cíle:** Cílem práce je komparace metod zaměřujících se na cvičení pro eliminaci či zmírnění menstruačních bolestí a současně přiblížit specifika žen ve sportu.

**Metody:** Primární výzkumnou metodou teoretické části této diplomové práce je rešerše odborné české a zahraniční literatury dostupné z univerzitních knihoven Univerzity Karlovy, Krajské vědecké knihovny v Liberci, dále pak odborné články z vědeckých databází Web of Science, Scopus a Pubmed. Praktická část práce využívá metody komparace.

**Výsledky:** Premenstruační syndrom u žen doprovází jak změny emocionální, tak fyzické. Výskyt a intenzita tohoto syndromu je způsobena neurohormonálními a neurotransmitterovými změnami, současně však i životosprávou ženy (příznaky zhoršující stres, nekvalitní výživa). Existuje zde i úzká spojitost s bolestivou menstruací (tzv. dysmenorheou) a nesprávnou funkcí svalů pánevního dna. Mezi známé metody zaměřující se na cvičení pánevního dna patří Metoda Mojžíšové, Kegelovy cviky, DNS metoda, hormonální jóga. Tři studie zaměřené na Kegelovy cviky prokázaly zlepšení průběhu PMS a zmírnění inkontinence, u DNS metody došlo u cvičenců ke zlepšení průběhu migrény a celkového zlepšení stability pacientů. Studie zkoumající vliv hormonální jógy na PMS prokázaly snížení bolestivosti během PMS, zlepšení vnímání duševního a fyzického zdraví, vitality.

**Klíčová slova:** menstruační fáze, hormony, premenstruační syndrom, trénink žen, pánevní dno, zdravotně-kompenzační cvičení