

Abstrakt

Autor: Lucie Seidlová

Název bakalářské práce: Komparace metod balančních pomůcek a neurocentrického přístupu při obnově stability po distorzi hlezenního kloubu v gymnastickém aerobiku

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Markéta Křivánková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Cíle: Porovnat výsledky dostupných studií o využití balančních pomůcek a neurocentrického přístupu při obnově stability a objasnit jejich principy.

Metody: Rešerše odborné české i zahraniční literatury s využitím knihovny FTVS a databází PubMed, Google Scholar a ScienceDirect. Praktická část využívá metodu komparace.

Výsledky: Účinnost balančních pomůcek při obnově stability po distorzi hlezenního kloubu byla prokázána několika studii. Naopak jejich vliv zpochybňují dvě z vybraných studií, které nezjistily žádné zlepšení stability při používání balančních pomůcek. Některé výsledky byly vyhodnoceny na základě dotazníků nebo měření stability na nestabilní podložce, tudíž nelze přesně určit, zda využití balančních pomůcek zlepšuje stabilitu i na stabilním povrchu a je tím pádem vhodné při návratu ke sportu. Výzkumy zabývající se neurocentrickým přístupem byly převážně prováděné na probandech s poruchou nebo poraněním CNS, není tedy přesně dokázané, k jakým by se došlo výsledkům, kdyby stejné cviky prováděli probandi s distorzí. Díky využití standardizovaných testů stability lze však říct, že neurocentrický přístup vede ke zlepšení stability.

Klíčová slova: distorze hlezenního kloubu, stabilita, neurotrénink, neurocentrický přístup, vestibulární rehabilitace, balanční pomůcky, propiocepce, gymnastický aerobik