

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá hlubokým stabilizačním systémem páteře a jeho vlivem na stabilitu kolene u fotbalistů pro budoucí prevenci zranění.

Jako hlavní rizikový faktor, pro nekontaktní poranění kolene se uvádí právě nestabilita kloubu. Proto se tato práce zabývá možností zlepšení jeho stability za pomoci zlepšení aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře.

Fotbal je kolektivní hra s velkou hráčskou základnou, s tím je spojen i vysoký počet zranění. Mezi nejčastější z nich patří právě poranění kolenního kloubu. Pohyby prováděné ve fotbale vyžadují precizní koordinaci aktivity svalů dolních končetin. Tyto pohyby jsou v práci rozebrány společně s nejčastějšími způsoby vzniku zranění specifickými pro fotbal.

V práci jsou dále představeny funkční aspekty hlubokého stabilizačního systému páteře. To je soubor svalů trupu, bránice a pánevního dna, které při správné svalové koordinaci zajišťují zpevnění páteře při posturálně náročných pozicích. Jeho správný vývoj začíná už v ranném dětství a jeho zapojení závisí mimo jiné na správném postavení segmentů. Jeho funkci se detailně věnuje profesor Kolář ve svém konceptu Dynamické neuromuskulární stabilizace, který je v práci popsán.

V praktické části práce je představen použitý způsob testování hlubokého stabilizačního systému páteře a způsob testování stability kolenního kloubu na přístroji zebris Rehawalk®. Dále je zde představena cvičební jednotka, její složení a průběh. V sedmi kazuistikách jsou porovnány výsledky ze vstupního a výstupního vyšetření probandů. Na závěr je připravena skupinová kazuistika, obsahující střední hodnoty všech probandů a jejich zhodnocení.

Klíčová slova

Kolenní kloub, Hluboký stabilizační systém páteře, Dynamická Neuromuskulární Stabilizace, Prevence zranění, Fotbal

