

ABSTRAKT

Název: Vliv pohybové intervence založené na principech vývojové kineziologie u závodnic sportovního aerobiku v kategorii žen 18+.

Cíl: Zjištění efektivity 10týdenní pohybové intervence založené na trupové stabilizaci pro korekci vadného držení těla a odstranění bolesti zad u čtyř vrcholových závodnic sportovního aerobiku ve věkové kategorii 18 a více let.

Metody: Hodnocení držení těla aspekci ve statickém stoju, vyšetření trupové stabilizace, dotazník Young Spine Questionnaire a 10týdenní pohybová intervence, využívající cviky pro posílení trupové stabilizace podle konceptu Dynamické neuromuskulární stabilizace, který byl obohacen o cvik uvolňující SI skloubení. Výzkumnou strategií je zvolen kvalitativní výzkum.

Výsledky: 10týdenní pohybový program založený na posílení trupové stabilizace podle konceptu DNS s prvkem uvolňování SI skloubení měl pozitivní vliv na zmírnění četnosti bolestí zad v krční, hrudní i bederní oblasti páteře u 3 dívek ze 4 o jeden stupeň. Zmírnění intenzity bolestí v oblasti krční páteře nastalo u 3 ze 4 dívek o jeden stupeň, v hrudní oblasti páteře došlo u všech dívek ke zmírnění intenzity bolestí o jeden stupeň a v oblasti bederní páteře pocítovaly 3 dívky ze 4 zmírnění intenzity bolestí o 2 stupně. Ani u jedné dívky nedošlo ke zhoršení stavu bolestí zad, ale také jsme nedocílili úplného odstranění bolestí. Hodnocení držení těla aspekci ve statickém stoju po absolvování pohybového programu prokázalo jen mírné zlepšení u dívky č. 1 v oblasti hrudníku a pánve, u dívky č. 2 bylo pozorovatelné zlepšení postavení hlavy a ramen, u dívky č. 3 nastalo zlepšení držení hlavy, ramen a pánve, u dívky č. 4 pozorujeme změnu rozložení váhy těla na celá chodidla, již není váha pouze na přední části chodidla, a došlo ke zlepšení postavení hlavy. Síla trupové stabilizace se mírně zlepšila u všech dívek.

Klíčová slova: Dynamická neuromuskulární stabilizace, držení těla, bolest zad, hluboký stabilizační systém páteře, kazuistika, gymnastické sporty, pohybový program.