

Abstrakt

Název: Zjištění vlivu cvičení vybraných jógových pozic a terapie dle Ludmily Mojžíšové na primární dysmenorheu a pánevní dno

Cíle: Cílem práce je experimentálně intervenční studií zjistit a porovnat efekt dvou terapeutických přístupů, cvičení vybraných jógových pozic a terapie dle metody Ludmily Mojžíšové, na primární dysmenorheu a pánevní dno u studentek vysoké školy.

Metody: Do experimentální části diplomové práce se zapojilo 39 studentek vysoké školy s primární dysmenorheou. Probandky byly náhodně rozděleny do tří skupin. Experiment trval celkem 12 týdnů. První skupina absolvovala šest terapií dle Ludmily Mojžíšové. Druhá skupina absolvovala cvičení vybraných jógových pozic dvakrát týdně. Třetí skupina tvořila kontrolní skupinu bez intervence. K hodnocení efektu intervencí byl použit dotazník Menstrual Distress Questionnaire (MDQ) a transperineální ultrazvuk na začátku a na konci experimentu. Dále byla k hodnocení efektu intervencí použita vizuální analogová škála (VAS), kterou probandky vyplňovaly na začátku, na konci i v průběhu experimentu.

Výsledky: Výsledky ukazují, že došlo u obou intervenčních skupin ke zmírnění projevů primární dysmenorhey, což se projevilo signifikantním snížením skóre dotazníku MDQ. U obou intervenčních skupin došlo dle VAS k signifikantnímu snížení bolesti doprovázející primární dysmenorheu. Terapie dle Ludmily Mojžíšové byla statisticky významně účinnější ve snížení skóre VAS oproti cvičení vybraných jógových pozic. U kontrolní skupiny ke statisticky významným změnám nedošlo. Sledované parametry diagnostickým ultrazvukem (klid, kontrakce, Valsalva, sed) neukázaly signifikantní změny u žádné skupiny. U intervenčních skupin byla zjištěna pozitivní korelace mezi sledovanými parametry diagnostickým ultrazvukem klid a Valsalva a škálami MDQ a VAS. Závěrem lze konstatovat pozitivní efekt terapie dle Ludmily Mojžíšové a cvičení vybraných jógových pozic na projevy primární dysmenorhey. Objektivizace efektu pomocí transperineální sonografie zůstává nejasná.

Klíčová slova: jóga, Mojžíšová, dysmenorhea, pánevní dno