

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Gabriela Fišarová

Vedoucí práce: Mgr. Klára Novotná, Ph.D.

Název bakalářské práce: Cvičení s prvky dual-task tréninku jako kompenzace sedavého zaměstnání

Abstrakt bakalářské práce:

Bakalářská práce se zabývá problematikou sedavého zaměstnání a jeho kompenzací pomocí cvičení s Kommo® tyčí. Sedavý způsob života má za následek mnoho zdravotních problémů a ovlivňuje fyzické i duševní zdraví. Dlouhodobé sezení, často spojené s nevhodným posturálním nastavením, patří mezi nejčastější příčiny bolestí zad. Jejich terapie i prevence vzniku je důležitou součástí práce fyzioterapeuta.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda má nový typ kompenzačního cvičení u jedinců se sedavým zaměstnáním vliv na bolest a pohyblivost páteře.

Do bakalářské práce se zapojila skupina osob s kancelářskou prací se sedavým zaměstnáním, které mají zkušenosti s bolestmi zad (nyní však netrpí akutními bolestmi). Cvičební program trval 8 týdnů a zahrnoval 1 hodinu skupinového cvičení týdně. Cvičení využívalo speciální pomůcku Kommo® tyč spolu s motorickými i kognitivními tzv. dual-task úkoly. Efekt terapeutické intervence byl hodnocen pomocí testů pohyblivosti páteře (Schober, Stibor, Čepoj, Otta, Thomayer), funkčních testů hybnosti (Timed Up and Go test, Five Times Sit to Stand test) a pomocí subjektivních dotazníků bolesti (vizuální analogová škála bolesti, dotazník bolesti McGill University a vlastní dotazník bolesti).

Celkem bylo do programu zapojeno 15 osob (11 žen, 4 muži) v průměrném věku 41,83 let. Po absolvování cvičebního programu se významně snížila vnímaná intenzita bolestí zad a také došlo ke statisticky významnému zlepšení pohyblivosti páteře ve Stiborově a Ottově inklinacním testu a také v testu Timed Up and Go bez i s přidáním kognitivním úkolem.

Prezentovaný nový typ cvičení může být možným terapeutickým nástrojem pro zvýšení hybnosti páteře a snížení bolestí zad.

Klíčová slova: sedavé zaměstnání, dual-task, Kommo® tyč, bolesti zad, pohyblivost páteře