

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá hodnocením účinnosti masážní pistole Flow NANO v kontextu zmírnění symptomů opožděné svalové bolesti (DOMS) na oblast m. biceps brachii a m. brachialis. Cílem studie bylo prostřednictvím krátké formy Mc Gill Pain Questionnaire dotazníku v češtině, vizuální analogové škála (VAS) a ukazatele současné bolesti (PPI) zhodnotit, zda pravidelná aplikace tohoto zařízení může efektivně redukovat bolest spojenou s DOMS. Další metrikou bylo měření obvodu pravé paže před a po cvičební jednotce pro sledování fyzických změn. Výsledky kazuistiky jednoho probanda naznačují, že aplikace masážní pistole Flow NANO může poskytnout úlevu od bolesti spojenou s DOMS, avšak pouze její některé kvality. Některé kvality bolesti se naopak zhoršily. Co se týče zlepšení bolesti měřené pomocí VAS, proband zaznamenal zlepšení ve všech intervalech po cvičební jednotce. U PPI proband popsal zlepšení u hodnocení po 30 minutách a 24 h po cvičební jednotce. Výzkum poukazuje na potřebu dalšího objektivního hodnocení efektivity pro zmírnění symptomů DOMS.

Abstract

This bachelor's thesis deals with the evaluation of the effectiveness of the Flow NANO massage gun in the context of alleviating symptoms of delayed onset muscle soreness (DOMS) in the m. biceps brachii and m. brachialis areas. The aim of the study was to assess whether regular application of this device can effectively reduce pain associated with DOMS, using the short form of the Mc Gill Pain Questionnaire in Czech, the visual analogue scale (VAS), and the present pain indicator (PPI). Another metric was the measurement of the circumference of the right arm before and after the exercise session to monitor physical changes. The results of the case study of one subject suggest that the application of the Flow NANO massage gun can provide relief from pain associated with DOMS, but only some qualities of the pain improved while others worsened. Regarding the improvement in pain measured using VAS, the subject recorded improvements at all intervals after the exercise session. For PPI, the subject described improvements in the assessments after 30 minutes and 24 hours post-exercise. The research highlights the need for further objective evaluation of the effectiveness in alleviating DOMS symptoms.

Klíčová slova

Perkusivní terapie, opožděná svalová bolest, masážní pistole, regenerace po cvičení, management bolesti, Mc Gill Pain Questionnaire, vizuální analogová škála, m. biceps brachii, m. brachialis

Keywords

Percussive therapy, delayed onset muscle soreness, massage gun, post-exercise recovery, pain management, visual analogue scale, m. biceps brachii, m. brachialis