

## **ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**Jméno, příjmení:** Tereza Dvořáková

**Vedoucí práce:** Mgr. Jakub Jeníček, Ph.D.

**Název bakalářské práce:** Využití prvků metody Pilates v kombinaci s fyzioterapeutickými postupy u osob s bolestmi dolní části zad

**Abstrakt bakalářské práce:** Tato bakalářská práce se zabývá využitím prvků metody Pilates v kombinaci s fyzioterapeutickými postupy pro terapii pacientů s bolestmi v oblasti bederní páteře (LBP) a chronickými bolestmi bederní páteře (CLBP). Cílem práce bylo navrhnout a aplikovat terapeutické jednotky Pilates u osob s bolestí dolní části zad. Výsledky ukázaly, že pravidelné cvičení Pilates vede ke zlepšení pohybových stereotypů, posílení hlubokého stabilizačního systému páteře a zvýšení mobility páteře. Individuální přístup a pravidelnost cvičení jsou klíčovými faktory pro dosažení optimálních výsledků. Práce podporuje začlenění metody Pilates do rehabilitačních programů pro pacienty s bolestmi dolní části zad.

**Klíčová slova:** Pilates, fyzioterapie, bolesti dolní části zad, bolesti bederní páteře