

## Abstrakt

Název: Vliv pasivního protažení svalu na aktuální psychický stav pacienta

Cíle: Tato diplomová práce je pilotní teoreticko – empirický experiment, kde hlavním předmětem výzkumu je zhodnocení vlivu pasivního protažení svalu, tj. snížení svalového napětí na aktuální emoční stav pacienta. Teoretická část rešeršní formou shrnuje neurofyziologický základ emocí. Prostřednictvím realizace experimentu a následného zhodnocení chceme poukázat na pozitivní vliv protahovacího cvičení na aktuální psychický stav.

Metody: Výzkumu se zúčastnily dvě skupiny pacientů, třicet bez bolesti a třicet s bolestí. K diagnostice aktuálního psychického stavu jsme vybrali dotazník PANAS-X (Watson, Clark, 1994). První skupina bez bolesti vyplnila dotazník před a následně bezprostředně po experimentální intervenci tj. pasivním protažení hypertonických svalů. Druhá skupina, pacienti s bolestí, absolvovala protahovací cvičební jednotku dvakrát týdně po dobu třech týdnů a porovnáme stav před první terapií se stavem po šesti terapiích. Hodnotíme změnu v jednotlivých podškálách pozitivních a negativních emocí dle metodiky dotazníku.

Výsledky: Při provedení experimentu byly plně potvrzeny tři ze čtyř stanovených hypotéz a jedna částečně. Výsledky u obou skupin ukazují, že strečink má obecně kladný vliv na aktuální psychický stav tj. zlepšení pozitivních emocí a snížení negativních pocitů. Dle očekávání byly změny výraznější u pacientů s bolestí a u jedinců s více zkrácenými svaly.

Klíčová slova: statický strečink, fyziologie emocí, změna svalového napětí, endorfiny