

Abstrakt

Cílem této práce bylo ověření účinnosti navrženého programu sekundární prevence na bolest zad v oblasti krční a hrudní páteře u žen pracujících vsedě u počítače. Program byl zaveden do běžného pracovního dne a byl buďto pouze pohybový nebo k němu byly navíc přidány meditace. Sledován byl vliv pohybového programu (u všech žen) a dále vliv meditací (u poloviny žen) na vybrané položky (intenzita bolesti, stres, úzkost a úzkostnost, pravidelnost cvičení).

Studie trvala po dobu sedmi týdnů a zúčastnilo se jí šest žen, které byly rozděleny do dvou skupin. První skupina plnila pouze pohybový program a ženy v druhé skupině navíc meditovaly.

Samotný pohybový preventivní program se ukázal jako úspěšný při snížení bolesti a úpravě držení těla ve stoji. Z výsledků je patrné, že i meditace mohou do jisté míry pozitivně ovlivňovat průběh preventivního programu, konkrétně pravidelnost ve cvičení, intenzitu bolesti, prožívání stresu, úzkost a úzkostnost.

Klíčová slova: bolest zad, meditace, pracovní prostředí