

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE*

3. Lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

Autor práce: Marie Hradecká

Vedoucí práce: PhDr. Alena Herbenová

Název práce: Sekundární prevence bolestí zad a role plného prožívání přítomnosti

Autor posudku: PhDr. Alena Herbenová

Vedoucí

Body

0-4

V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce

1 Aktuálnost problematiky, originalita práce, praktická potřeba a uplatnění předpokládaných výstupů práce... 3

Z hlediska prevence bolesti zad je toto téma aktuální, jelikož počet lidí, kteří tráví stále více času vsedě u počítače, díky stále větší potřebě počítačové komunikace, narůstá a s tím i problémy spojené s jednostranným zatížením (resp. přetížením) pohybového systému. Výsledkem je často chronický bolestivý stav. Positivní vliv cílené pohybové aktivity na bolesti v zádech (zde v oblasti šíje a pletenců ramenních) je všeobecně znám. Autorka práce pohybový program doplnila programem „mindfulness“ - cvičením všímavosti, či meditací všímavosti, tj. věnování pozornosti tomu, co se děje v přítomném okamžiku v mysli a těle a to bez posuzování, hodnocení a očekávání. Tento přístup je dnes i u nás používán nejen v psychologii resp. psychoterapii, ale je tendence zavádět ho i do oblasti rodičovství, firemního prostředí, pedagogiky, aj. Meditace jsou zaměřeny na sledování těla, pohybu, myšlenek, emocí či rozvíjení přátelského postoje k sobě i druhým. Mohou tedy najít své uplatnění v terapii psychosomatických onemocnění kam spadají i bolesti zad u kterých psychický stav pacienta často hraje významnou a někdy rozhodující roli. I v samotné fyzioterapii je dnes kladen důraz na význam vnímání či prožívání pohybu a vlastního těla, které vede ke zlepšení dané funkce.

2 Samostatnost zpracování, vhlad autora do problematiky, přehled nejzávažnějších domácích i zahraničních literárních pramenů, databází, a to i v širších souvislostech zejména s ohledem na praktické výstupy... 3

Autorka pracovala samostatně a pravidelně svůj pracovní postup konzultovala. Jednu z vyšetřovacích metod však použila v práci bez předchozí konzultace, tj. předložila ji až s dosaženými výsledky. Jedná se o numerickou škálu stresu kterou si vytvořila sama. Zde by bylo vhodnější použít např. některý z dotazníků týkajících se zátěže a stresu v pracovním prostředí.

Autorka uvádí celkem 63 zdrojů ze kterých čerpala, z toho je 21 zahraničních získaných online. Prokázala velmi dobrou schopnost práce jak s literárními prameny i databázemi, tak zpracováním získaných informací důkladný a široký vhlad do dané problematiky. Uvedením programu „mindfulness“ poukázala na možnost využití tohoto přístupu v senzomotorickém učení, tj. fyzioterapii (resp. kineziterapii). U nás je tento přístup, v souvislosti s rehabilitací, zmiňován pouze v Centru komplexní péče v Praze.

3 Formulace cílů a záměrů práce, výzkumných otázek, hypotéz. Samostatné zvládnutí odborného problému, získaných údajů, odborného textu. Výsledky a závěry práce, skutečný praktický i teoretický přínos práce... 4

Cílem práce bylo zjistit, zda efekt pohybového programu u žen pracujících s počítačem a trpících bolestmi v oblasti krční a hrudní páteře bude ovlivněn aplikací meditací „mindfulness“. Autorka si stanovila několik jasně formulovaných hypotéz (celkem 5) ve kterých předpokládá ovlivnění takových položek jako jsou: bolest, držení těla ve stoji, počet „cvičebních jednotek“, stres, úzkost a úzkostnost. Pouze jedna hypotéza byla potvrzena, ostatní pouze směřovaly k potvrzení dané hypotézy (až na jednu, která zůstala nepotvrzena). Za nejzajímavější lze považovat snížení intenzity bolesti u meditující skupiny a to zejména její afektivní složky. Zde lze uvažovat o vlivu meditací na emocionální složku bolesti. Meditující skupina vykazovala i tendenci ke snížení stresu a jednoznačně věnovala více času pohybovému programu/cvičení – zde se nabízí vliv meditací na motivaci probandek.

Tato práce byla od začátku koncipována jako porovnání výsledků skupiny probandů bez meditací se skupinou, která meditace praktikovala a při hodnocení výsledků jsou někdy uváděny i průměrné hodnoty. Tento „nedostatek“ tj. zejména malý počet probandů (2 skupiny po 3 ženách) autorka práce nahrazuje grafickým znázorněním a interpretací výsledků jednotlivých probandek. Také v obsáhlé diskusi se, kromě srovnání získaných výsledků s uvedenými zdroji, věnuje podrobněji úvahám nad výsledky jednotlivých žen.

4 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...

4

Z hlediska formálního zpracování (jazyková a stylistická úroveň, grafická úprava) má práce výbornou úroveň a je doplněna bohatou přílohou. V seznamu příloh pouze chybí uvedené stránky což činí tuto část méně přehlednou. Počtem stránek práce odpovídá požadovanému rozsahu bakalářské práce a publikační norma je dodržena.

Body
celkem

14

**Poznámky,
doplňky
posuzovatele:**

Práce byla časově značně náročná a autorka k ní přistupovala velmi zodpovědně. Osobně se domnívám, že tomuto tématu by více odpovídalo zpracování ve formě kazuistik. Také lze uvažovat o tom, zda volba tématu „mindfulness“ a jeho zpracování umožní autorce/budoucí fyzioterapeutce prokázat schopnosti a dovednosti, které získala během dosavadní výuky. Na druhé straně je třeba ocenit „odvahu“ autorky, že nahlédla možnost zavést do terapie i alternativní postup, který poskytne více ucelený pohled na pacienta a jeho terapii.

**Otázky k
obhajobě:**

Co Vás přivedlo k tomu zajímat se o meditaci "mindfulness"?
Máte s ní sama osobní zkušenost?
Do jaké míry byly výsledky Vaší práce srovnatelné s výsledky studií uvedených autorů zabývajících se touto problematikou?

Hodnocení celkem: Doporučuji k obhajobě

Návrh klasifikace práce: výborně

Datum:

30. 5. 2018

Podpis:

Alena Herbenová

** nehodící se vymažte nebo škrtněte*

Doporučená klasifikace celkového hodnocení

Poznámka

BODY

KLASIFIKACE

13 a více	Výborně	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
9 až 12	Velmi dobře	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
6 až 8	Dobře	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
5 a méně	Nevyhověl	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>