

Abstrakt

Název: Vliv využití masáže na psychický stav těhotných žen

Cíl: Cílem šetření v této bakalářské práci bylo sledovat vliv pravidelných masáží šíje, prováděných po dobu tří měsíců, na psychiku těhotných žen a na bolest a svalové napětí v oblasti šíje.

Metody: Sledovaný soubor v této bakalářské práci tvořilo 12 zdravých žen ve druhém trimestru těhotenství, ve věku 22 - 38 let, z toho šest ve výzkumné skupině s intervencí a šest v kontrolní skupině bez intervence. Intervence spočívala v sérii 6 lehkých 20 minutových masáží, jednou za dva týdny, po dobu 3 měsíců. Efekt intervence byl sledován pomocí vizuální analogové škály (VAS) před masáží, bezprostředně po masáží a s odstupem jednoho dne, dotazníku POMS na začátku a konci výzkumu, a písemné reflexe formou ankety s otevřenými otázkami po ukončení výzkumu.

Výsledky: Výsledky hodnocení bolesti pomocí VAS u probandek výzkumné skupiny prokázaly snížení bolesti v oblasti šíje po masáží (před masáží průměrná hodnota 3,04, ihned po masáží 2,05, po 1 dni 1,95). Výsledky hodnocení svalového napětí pomocí VAS u probandek výzkumné skupiny prokázaly snížení svalového napětí v oblasti šíje po masáží (před masáží průměrná hodnota 2,59, ihned po masáží 1,86, po 1 dni 1,71). U faktoru Psychického napětí dotazníku POMS došlo ke snížení u výzkumné skupiny (z 1,25 na 0,92) a zvýšení u kontrolní skupiny (z 1,25 na 2,22). U faktoru Únavy dotazníku POMS došlo k nižšímu nárůstu u výzkumné skupiny (z 1,0 na 1,34) oproti skupině kontrolní (z 1,4 na 2,23). U faktoru Vitality dotazníku POMS došlo k menšímu snížení u výzkumné skupiny (z 2,66 na 2,3) oproti skupině kontrolní (z 2,7 na 1,59).

Klíčová slova: manuální techniky, těhotenství, emoce