

## **Abstrakt**

- Název:** Využití SM systému pro osoby po transverzální míšní lézi
- Cíle:** Cílem této práce bylo vybrat a modifikovat cviky SM systému využitelné pro osoby po transverzální míšní lézi a tyto cviky vyzkoušet v praxi v Centru Paraple. Další cíl práce bylo zjistit, zda osoby na invalidním vozíku po transverzální míšní lézi mohou využívat SM systém jako zdravotní cvičení a kompenzaci sedu na vozíku. Dalším cílem bylo porovnání výsledků osob po transverzální míšní lézi a zdravými osobami, aby se zjistilo, zda reagují na cvičení stejně či odlišně.
- Metody:** Celkem 10 cvičebních po 50 minutách lekcí se zúčastnilo 8 probandů, z toho 3 ženy a 5 mužů, z pěti kvadruplegiků s nekompletní lézí a tří paraplegiků s kompletní lézí s různou výškou přerušení v hrudní páteři průměrného věku 54. V rámci výzkumu byla data získána pomocí úvodního vyšetření, úvodní ankety, závěrečné ankety s rozhovorem a pozorováním při jednotlivých lekcích. V anketách byla zjišťována bolestivost pohybového aparátu a její případné zlepšení, reakce probandů na cvičení SM systému a jejich subjektivní hodnocení zapojení jednotlivých svalů při cvičení. Také byla stanovena kontrolní skupina zdravých žen, které vyplnily jednu anketu, jejíž data byla porovnána s daty ze závěrečné ankety probandů.
- Výsledky:** Cviky SM systému se podařilo uspokojivě modifikovat pro jedince s míšní lézí. Probandi si osvojili správné provedení pohybů a subjektivně vnímali efektivní zapojení svalů. Pečlivá a průběžná korekce cviků byla nezbytná. Na základě výsledků anket lze předpokládat, že osoby po TML mají na cvičení velmi pozitivní reakci a pomáhá jim posilovat a uvolňovat svaly a stabilizovat trup. Oproti skupině zdravých žen nebyl významný rozdíl v subjektivním vnímání cvičení, pouze funkční stabilizaci danou výškou léze. Lze předpokládat, že SM systém je vhodný jako jednu z vhodných metod kompenzačního a zdravotního cvičení osob po transverzální míšní lézi.
- Klíčová slova:** SM systém, SPS systém, MUDr. Smíšek, zdravotní a kompenzační cvičení, transverzální míšní léze, paraplegie, kvadruplegie