

Abstrakt

Název

VLIV SENSOMOTORICKÉHO TRÉNINKU NA ROVNOVÁHU U ZDRAVÝCH DOSPĚLÝCH SUBJEKTŮ V KRÁTKODOBÉM TERAPEUTICKÉM PLÁNU

Cíl

Cílem naší pilotní studie bylo zhodnotit vliv krátkodobého domácího senzomotorického tréninkového programu (šest týdnů) zdravých dospělých osob na dynamickou posturální stabilitu. K vyhodnocení účinku jsme použili SOT na začátku a na konci tréninkového programu.

Metodologie

Celkový počet účastníků tohoto experimentu byl 10 zdravých studentů, z toho počet mužů byl 8 a počet žen 2. Všichni byli ve věku mezi 23 a 40 lety (průměr 29,5 a \pm S.D = 5,1 roku). Sensorický organizační test byl proveden pomocí dynamického posturografického SMART Balance Master System (NeuroCom), a to před začátkem a po ukončení domácího senzomotorického tréninkového programu. Byla vyhodnocena somatosenzorická (SOM), vizuální (VIS), vestibulární (VEST), preferenční (PREF) a kompozitní rovnovážná výsledková měření testu sensorické organizace.

Výsledek

Visuální složka (VIS) a vestibulární složka (VEST) sensorického systému (VIS) byla statisticky signifikantně zlepšena po ukončení domácího tréninkového programu.

U ostatních sledovaných parametrů jsme nenalezli žádné statisticky významné změny.

Závěr

Podle našich zjištění má krátkodobý domácí senzomotorický tréninkový program pozitivní účinek, pokud jde o zlepšení celkové dynamické rovnováhy u zdravých dospělých osob.

Klíčová slova

Dynamická rovnováha, senzomotorický trénink, balanční trénink, posturální stabilita, sensorický organizační test, dynamická posturografie, SOT, domácí trénink.