

Abstrakt

Název: Využití prvků Feldenkraisovy metody při rehabilitaci ramenního kloubu

Cíle: Cílem této diplomové práce bylo prozkoumat, zda může cvičení s prvky Feldenkraisovy metody pozitivně ovlivnit pohybovou funkci v oblasti cervikobrachiálního pletence, a to konkrétně rozsah pohybu ramenního kloubu a krční páteře, pohybový stereotyp abdukce ramene, celkové držení těla a subjektivní tělesné vnímání.

Metody: Jednalo se o kvalitativně – kvantitativní výzkum ve formě kvaziexperimentu, kterého se zúčastnilo 5 probandů, z toho 4 ženy a 1 muž, ve věku 26–68 let. Intervence obsahovala šest třicetiminutových lekcí, které probíhaly 2x týdně a byly zaměřené na oblast ramene a šíje. Data jsme získali pomocí pre-testu a post-testu, který zahrnoval hodnocení držení těla aspekci, rozsah pohybu ramenního kloubu a krční páteře (goniometrie), pohybových stereotypů a subjektivních pocitů probanda pomocí ankety.

Výsledky: U všech probandů došlo ke zlepšení hybnosti ramenního kloubu i krční páteře. U ramenního kloubu se pohyb zlepšil do flexe průměrně o 12°, extenze o 8°, abdukce o 15°, zevní rotace o 18°, vnitřní rotace a horizontální addukce o 7° a horizontální abdukce o 2°. Zlepšení držení těla se projevilo u 2 z 5 probandů. Pohybový stereotyp byl pozitivně ovlivněn ve dvou případech. Změna subjektivních pocitů v oblasti ramen a šíje byla znatelná u všech probandů. Tři probandi souhlasili s tvrzením, že se zlepšilo jejich tělesné vnímání. Z výsledků výzkumu vyplývá, že lekce zdravotního cvičení s prvky Feldenkraisovy metody mohou mít pozitivní vliv na rozsah pohybu v ramenním kloubu a krční páteři.

Klíčová slova: Pohybem k sebeuvědomění, rameno, Moshé Feldenkrais