

# **Abstrakt bakalářské práce**

**Jméno:** Klára Hlásková

**Vedoucí závěrečné práce:** Mgr. Silvie Táborská

**Konzultant:** Mgr. Klaudia Michalčinová

**Název bakalářské práce:** Možnosti fyzioterapie u žen s premenstruačním syndromem

**Podtitul bakalářské práce:** Využití hormonální jógové terapie

## **Abstrakt bakalářské práce:**

Tato bakalářská práce pojednává o možnostech fyzioterapie u žen s premenstruačním syndromem. Konkrétně se zabývá využitím hormonální jógové terapie. Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce poskytuje ucelené informace o problematice pánve z hlediska anatomie a kineziologie, jako stěžejní oblasti gynekologické problematiky, o premenstruačním syndromu, jeho prevalenci, symptomech, etiologii, léčbě. Dále informuje o možné projekci gynekologických potíží (tedy i premenstruačního syndromu) do muskuloskeletálního aparátu a o některých vybraných fyzioterapeutických postupech využitelných při léčbě premenstruačního syndromu.

Praktická část je zpracována formou tří kazuistik. Zaměřuje se na zhodnocení údajů získaných z dotazníků, které sledují závažnost premenstruačních příznaků, z denních záznamů cvičení, poskytující informace o frekvenci cvičení, a z kineziologických vyšetření.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda lze pravidelným cvičením hormonální jógové terapie zmírnit projevy premenstruačního syndromu a zda lze častějším cvičením hormonální jógové terapie dosáhnout většího zmírnění projevů premenstruačního syndromu.

Ve všech třech případech došlo pravidelným cvičením hormonální jógové terapie ke zmírnění projevů premenstruačního syndromu. U kazuistiky s číslem tři, kde probíhalo cvičení nejčastěji, došlo k největšímu zmírnění projevů premenstruačního syndromu. Z těchto výsledků lze usoudit, že cíle byly splněny.

**Klíčová slova:** premenstruační syndrom, hormonální jógová terapie, fyzioterapie