

# Posudek oponenta bakalářské práce

**Autor práce:** Klára Hlásková

**Název práce:** Možnosti fyzioterapie u žen s premenstruačním syndromem. Využití hormonální jógové terapie.

**Vedoucí práce:** Mgr. Silvie Táborská

**Oponent práce:** MUDr. Et. Bc. Petra Sládková, PhD.

**Akademický rok:** 2019/2020

## 1. Přehlednost a členění práce

Práce je přehledně členěna do 10 kapitol včetně příloh. Teoretická část se zabývá anatomii a kineziologií pánve, popisuje premenstruační syndrom, jeho etiologii, diagnostiku a léčbu.

Dále se práce věnuje vlivům gynekologických obtíží na pohybový aparát a podstatná část teoretické práce se věnuje hormonální jógové terapii (HJT).

V rámci praktické části sestavila autorka zpracovala 2 kasuistiky 3 pacientek se premenstruačním syndromem (PMS), které vyplnili dotazník, který poskytl bazální informace o PMS.

Pacientky byly terapeuticky vedeny podle konceptu HJT.

## 2. Formální náležitosti práce

Studentka používá terminologii a slovní spojení úrovní jednoznačně přesahující požadavky kladené na bakalářskou práci, formátování je jednotné.

Autorkou uváděné citace splňují požadavky stanovené citační normou ISO-690.

Seznam použité literatury obsahuje české a zahraniční zdroje v požadovaném rozsahu a kvalitě.

## 3. Cíl práce

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda lze pravidelným cvičením HJT zmírnit projevy PMS a zda lze častějším cvičením HJT dosáhnout většího zmírnění projevů PMS.

## 4. Přehled problematiky

Vliv gynekologických obtíží na muskuloskeletální systém je problematika, která je známá dlouhou dobu, ale zejména lékaři gynekology-porodníky a urology je často opomíjena.

Možnosti fyzioterapeutická intervence u PMS nejsou běžným tématem odborných studií.

## 5. Metodologie práce

Jako hlavní kritérium výběru pacientek byl stanoven věk (19-26 let), přítomnost PMS s nutností vyplnění dotazníku a hlavní podmínkou bylo nevyužití jiné formy terapie během sběru dat.

Zapojení do spolupráce bylo samozřejmě spojeno se zájmem pacientek a motivací k dlouhodobější spolupráci. Autorka zapojila do praktické části 3 pacientky, studentky oboru fyzioterapie.

Zácvik probíhal skupinově ve formě celkem 4 lekcí po dobu 6 měsíců.

## 6. Přínos pro praxi

Tuto práci lze využít jako přehledný zdroj informací o možnostech využití HJT pro odbornou i laickou veřejnost, protože jóga je stále často vnímána pouze jako alternativní způsob terapie.

## 7. Náročnost práce na teoretické a praktické znalosti

Náročnost práce po praktické stránce plně odpovídá bakalářskému typu práce, a to úrovní zpracování, použitá terminologie a citované zdroje.

## 8. Výsledky a jejich analýza

Na základě získaných výsledků studentka konstatuje, že u všech pacientek došlo ke zmírnění projevů PMS, čím častěji cvičily, tím byly obtíže menší.

Sama autorka uvádí, že pokud bychom chtěli získat statisticky významná data, musely bychom mít větší vzorek účastníků.

Nicméně i malý vzorek respondentů poskytl rámcovou představu o možnosti využití HJT u PMS. Nelze nezmínit i fakt, že vybrané pacientky byly extrémně motivované ke spolupráci, jako studentky oboru fyzioterapie.

## 9. Závěry práce a doporučení

Zvolené téma je velmi přínosné, je vhodné po zpracování v bakalářském typu práce.

Autorka splnila stanovený hlavní cíl práce.

Celá bakalářská práce je cenný zdroj informací o možnostech využití HJT ve fyzioterapii pacientek s PMS.

V České republice se běžně HJT pro zmírnění obtíží spojených s PMS nevyužívá.

Tato práce by mohla sloužit jako užitečné vodítko pro fyzioterapeuty, kteří by se chtěli této problematice věnovat.

## 10. Aktuálnost práce

Téma HJT nabývá v posledních letech na aktuálnosti, přibývá pacientek, které chtějí pochopit jaké změny se odehrávají v jejich těle před i během menstruace a nechtějí případné obtíže řešit farmakologicky. Odborná fyzioterapeutická intervence je při aplikaci HJT zcela na místě a pomůže pacientkám zvládat potíže spojené s PMS koncepčně a z dlouhodobé perspektivy neinvazivně.

## 11. Shrnutí hodnocení

Práce splňuje požadavky kladené na tento typ bakalářské práce, doporučuji ji k obhajobě.

Žádné zásadní negativum práce nevidím.

### Návrh klasifikace: výborně

Zdůvodnění klasifikace: Práce je zpracována přehledně, zejména zpracování výsledků praktické části do tabulek a grafů je velmi názorné a kvalitně v barvě provedené.

### Připomínky a otázky k obhajobě:

Volila byste hormonální jógovou terapii jako metodu první volby u všech pacientek s premenstruačním syndromem?

Datum: 10.6. 2020

Podpis:

