

## Abstrakt

**Název:** Zdravotní tělesná výchova jako součást prevence a terapie chronických bolestí bederní páteře.

A health psysical education as a part of prevention and a therapy of chronic low back pain.

### **Cíl práce:**

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda je možné pomocí zdravotní tělesné výchovy se zaměřením na aktivaci hlubokého stabilizačního systému pozitivně ovlivňovat chronické bolesti bederní páteře (později jen chronické LBP).

### **Metoda:**

K seznámení s klinikou a léčbou chronické LBP jsem vyšetřila **20 osob** (v průměrném věku 34 let), které jsou pacienty mé soukromé rehabilitační praxe v Praze 4 – Krč. Pro větší názornost a přehled o každém pacientovi jsem vytvořila vyšetřovací arch, který se zabývá nejdůležitějšími body při vyšetřování Th/L přechodu, bederní páteře, sakroiliakálního skloubení, oblasti pánve a kyčelních kloubů.

### **Výsledky:**

Pravidelná aktivace svalů hlubokého stabilizačního systému vede ke zmírnění obtíží v oblasti bederní páteře a ke snížení tonu a stupně zkrácení šíjových svalů. Pravidelnou aktivací svalů hlubokého stabilizačního systému se u žen upravil menstruační cyklus ve smyslu snížení bolestí a intenzity krvácení.

**Klíčová slova:** chronické bolesti bederní páteře, hluboký stabilizační systém, zdravotní tělesná výchova