

ABSTRAKT:

Vertebrogenní algický syndrom a jeho ovlivnění pomocí tréninku hlubokého stabilizačního systému.

CÍLE:

Cílem práce bylo ověřit vliv specifického cvičebního programu (zaměřeného na stabilizační systém páteře) na bolestivost, držení těla a kvalitativní zapojení svalů u jedinců s vertebrogenním algickým syndromem.

METODA:

Do výzkumného souboru bylo zařazeno sedm žen ve věku dvacet šest až padesát let. V rámci vyšetření byl proveden kineziologický rozbor a testy hlubokého stabilizačního systému. Držení těla bylo hodnoceno metodou Kleina, Thomase a Mayera, bolest byla měřena pomocí vizuální analogové škály. Vyšetření a aplikace cvičení probíhaly v rozmezí 4–5 týdnů. Cvičení probíhalo individuálně v domácím prostředí.

VÝSLEDKY:

U všech žen vybrané skupiny došlo vlivem cvičení k zapojení hlubokého stabilizačního systému a k významnému snížení intenzity bolesti.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Vertebrogenní algický syndrom páteře, hluboký stabilizační systém (HSS), postura, posturální korekce, reflexní lokomoce.