

Abstrakt

Název: Využití prvků Feldenkraisovy metody u jedinců s bolestmi hlavy

Cíle: Cílem diplomové práce bylo zkoumat, jakým způsobem ovlivní cvičení prvků Feldenkraisovy metody u jedinců s dlouhodobými bolestmi hlavy. Došlo k vytvoření a dále zhodnocení vlivu 4 cvičebních jednotek s prvky Feldenkraisovy metody, které měly za cíl snížit jejich frekvenci a intenzitu a dále zvýšit rozsah pohybu krční páteře.

Metody: Jedná se o smíšený výzkum formou kvaziexperimentu. Sledovaný soubor obsahoval 13 osob s bolestmi hlavy – 12 žen, 1 muž, ve věku od 21 do 38 let (průměr 30,3 let). Výzkumná část byla zaměřena na zkoumání vlivu 8 týdnů cvičení lekcí s prvky Feldenkraisovy metody na rozsah pohybu krční páteře, na intenzitu a frekvenci bolestí hlavy. Intervence spočívala ve cvičení v domácím prostředí 2x týdně po dobu 8 týdnů dle jedinečně sestavených lekcí s prvky Feldenkraisovy metody. Jako metody sběru dat byly zvoleny kineziologické vyšetření (zejména rozsah pohybu krční páteře), standardizované dotazníky, anamnestický rozhovor a polostrukturovaný rozhovor.

Výsledky: Ve sledovaném období 8 týdnů po cvičení došlo ke statisticky významným změnám v případě snížení frekvence a intenzity bolestí hlavy v porovnání s obdobím 8 týdnů před cvičením. Intenzitu jedinci před cvičením průměrně hodnotili na 6.1, po 8týdenním cyklu cvičení intenzitu hodnotili průměrně 4.9. Celkově se intenzita snížila o 22.99 %. V případě frekvence bolesti hlavy došlo k průměrné změně o 37.08 %. U goniometricky měřeného rozsahu krční páteře došlo po intervenci ke zvýšení ROM Cp u extenze, rotace a lateroflexe v porovnání s naměřenými hodnotami před začátkem cvičení. U flexe nedošlo k statisticky významné změně ROM Cp. V případě funkčních testů páteře došlo k prokázání nárůstu hodnot pouze u Čepojevovy vzdálenosti a Ottova reklináčního indexu.

Klíčová slova: bolesti hlavy, migréna, Feldenkraisova metoda, lekce, cvičení