

ABSTRAKT

- Název:** Využití senzomotorické stimulace v léčbě a prevenci nestability hlezna v teamgymu
- Cíl:** Cílem práce je zjistit efektivitu krátkodobého terapeutického plánu založeného na metodě senzomotorické stimulace u vybraných gymnastek s poraněním hlezenního kloubu v anamnéze.
- Metodika:** Výzkumný soubor se skládal ze 7 gymnastek se subjektivně pociťovanou nestabilitou hlezna či úrazem v anamnéze. Účastnice podstoupily třítydenní intervenční program propioceptivního cvičení. Měření probíhalo v prostorách ÚPSL v Praze. Sledována byla distribuce zatížení ve stoji, délka trajektorie COP v rámci statického vyšetření na stabilometrické desce Footscan a dynamická stabilita, která byla testována Y-balance testem. Pro analýzu dat byl použit párový t-test.
- Výsledky:** Výzkum prokázal pozitivní efekt propioceptivního cvičení založeného na metodě senzomotorické stimulace na rozložení váhy při Rombergově stoji I, částečný efekt na délku trajektorie COP během stoje na LDK a dynamickou stabilitu PDK.
- Závěr:** Terapeutická intervence měla pozitivní efekt na změnu rozložení váhy při normálním stoji, částečný vliv na délku trajektorie COP a částečný efekt v rámci dynamického testu. Terapie byla ze stran gymnastek hodnocena pozitivně, vedla k redukci bolesti, subjektivnímu snížení pocitu nestability a zlepšení propioceptivního vnímání.
- Klíčová slova:** Proprioceptivní cvičení, rozložení váhy, působiště tlaku, stabilita, funkční nestabilita hlezna