

Abstrakt

Název práce :

Vliv házené na funkční stav pletence ramenního

Cíle práce:

Vyšetření a zhodnocení funkčního stavu pletence ramenního u mladých házenkářů různých hráčských funkcí. Navržení souboru posilovacích a protahovacích cviků pro oblast pletence ramenního a zjištění, zda cvičení má vliv na funkci ramenního kloubu. Zda cvičení mělo nějaký vliv na strukturu, pohyblivost pletence ramenního a nebo zlepšení subjektivního pocitu hráče z pohybu.

Metoda:

Metodou kvasiexperimentální kvalitativní studie jsme provedli porovnání výsledků mezi vstupním a výstupním testem. Před vstupním vyšetřením byl hráčům položen modifikovaný dotazník, na jehož podkladě jsme zjistili odchylky ve funkci popř. bolest v oblasti ramenního kloubu. Po vstupním vyšetření, byl navržen soubor cviků na protažení a posílení svalů pletence ramenního pro 13 vybraných hráčů házené různých hráčských funkcí mladšího dorostu Dukla Praha.

Výsledky:

Výsledky námi provedeného vyšetření ramenních pletenců skupiny házenkářů neprokázaly vysokou četnost subjektivních příznaků ve smyslu bolesti a limitace. Při klinickém vyšetření jsme rovněž ani u jednoho z hráčů neshledali výsledky směřující k podezření na výraznou strukturální poruchu sledované oblasti. Četnost funkčních změn byla však častější. Kompenzační cvičení se zdá být dobrým prvkem pro prevenci a kompenzaci, ale vzhledem k celkové délce období a vzhledem k pravidelnosti cvičení probandů, nedošlo k výraznějšímu ovlivnění funkčního stavu pletence ramenního.

Klíčová slova:

Pletenec ramenní, házená, funkční změny, kompenzační cvičení, pohybový aparát