

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Zuzana Vlastníková

Vedoucí práce: MUDr. Bc. Petra Sládková, Ph.D.

Název bakalářské práce: Využití prvků jógy u pacientů s COVID Stress Syndromem z pohledu fyzioterapie

Abstrakt bakalářské práce:

Tato bakalářská práce je typu teoreticko-praktického. Jejím hlavním cílem je návrh a následná praktická aplikace vybraných jógových prvků u pacientů s COVID Stress Syndromem. Dílčími cíli je poté vytvoření informační brožury a překlad COVID Stress Scales do českého jazyka. Větší pozornost je věnována hatha józe, ze které se poté vycházelo při sestavení terapeutické jednotky. V praktické části byla terapeutická jednotka o šesti asánách a třech dechových technikách představena dvěma probandům, a její efektivita byla ověřována především předem sestaveným dotazníkem a přeloženými COVID Stress Scales. Terapie probíhaly online formou. Na základě výsledků terapií došlo u obou pacientů ke zlepšení.

Klíčová slova: fyzioterapie, covid, covid stress syndrom, hatha jóga