

Abstrakt

Název: Vliv flossingové pásky na rozsah pohybu kyčelního kloubu u zápasníků

Cíle: Cílem této práce je zjistit, zda je metoda „tissue flossing“ efektivní pro zvýšení rozsahu pohybu do rotací v kyčelním kloubu u zápasníků rekreační úrovně, a zda tento efekt přetrvá po 60minutovém tréninku grapplingu, či každodenních aktivitách.

Metody: Experimentálního výzkumu se zúčastnilo 20 zdravých probandů věnujících se grapplingu na rekreační úrovni. Jednalo se o muže ve věkovém rozmezí 18-35 let. V rámci výzkumu byly provedeny 4 série po dvou měřeních označovaných jako vstupní a výstupní. Během první série došlo k vstupnímu změření výchozí hodnoty rozsahu pohybu do rotací v kyčelním kloubu pravé dolní končetiny a v rámci výstupního měření hodnotu pro zevní a vnitřní rotaci v kyčelním kloubu po 60minutovém tréninku grapplingu vedeného odborným trenérem. V druhé sérii bylo provedeno opět vstupní a výstupní měření před a po 60minutovém tréninku. Ovšem byly zakomponovány specifické cviky na zvýšení rozsahu pohybu do rotací v kyčelním kloubu před tímto druhým vstupním měřením. Třetí měření bylo prováděno stejně jako předešlé s tím rozdílem, že před vstupním měřením došlo k ošetření oblasti kyčelního kloubu dle metody „tissue flossing“ společně s provedením zvolených cviků, které jsou shodné jako při druhé sérii měření. Čtvrté měření proběhlo po aplikaci flossingové pásky na oblast kyčelního kloubu, následovalo vstupní měření a posléze 60 minut každodenních aktivit probandů a opětovné změření rozsahu pohybu. Pro změření rozsahu pohybu bylo využito plastového manuálního dvouramenného goniometru způsobem dle Jandy a Pavlů (1993). Výsledky byly zapsány do tabulky v programu Excel a zaokrouhleny na 5°. Získaná data byla zpracována pomocí statistického programu R studio. Analýza dat byla provedena za využití deskriptivní statistiky a pro zjištění statistické významnosti byly využity t-test a Wilcoxon test. Statistická významnost byla posuzována na kritické hladině významnosti 0,05.

Výsledky: V rámci výzkumu bylo zjištěno, že následně po aplikaci flossingové pásky dochází k okamžitému zvýšení rozsahu pohybu v kyčelním kloubu do zevní i vnitřní rotace. Oba výsledky byly vyhodnoceny jako statisticky významné ($p < 0,05$). Bylo prokázáno, že ošetření metodou „tissue flossing“ vede k významnému ($p < 0,05$) a markantnějším zvýšení rozsahu pohybu, oproti pouze provedení cviků na zvýšení rozsahu pohybu bez aplikované pásky. Dále bylo potvrzeno, že tento efekt přetrvá po 60minutovém tréninku grapplingu. Opět se jednalo o statisticky významný výsledek ($p < 0,05$). Při hodnocení výsledků vyšlo najevo, že můžeme sledovat zvýšený rozsah pohybu v kyčelním kloubu do rotací 60 minut po aplikaci flossingové

pásky i pokud nedošlo v 60minutovém časovém okně ke sportovní aktivitě, pouze ke každodenním aktivitám. Výsledek byl opět vyhodnocen jako statisticky významný ($p < 0,05$).

Klíčová slova: tissue flossing, rozsah pohybu, kyčelní kloub, komprese, grappling