

ABSTRAKT

Název práce: Vyrovnávací cvičení u lumbosakrálního syndromu

Cíl práce: Hlavním cílem diplomové práce je analýza a dokumentace účinků funkční dechové terapie a balančního cvičení na fit-ballu, pomocí sběru dat u jednotlivých respondentů na základě měření jejich somatických parametrů (držení těla, vyšetření hybnosti páteře, goniometrie, funkční svalový test, zkrácení svalových skupin) a psychických parametrů (anketní šetření vnímání zdravotního stavu).

Metody: Použité metody vychází ze základu kvantitativního experimentu. Výzkum byl zaměřen na získávání objektivních důkazů prostřednictvím vstupního a výstupního vyšetření a anketního šetření. Podstatou experimentu byla aplikace funkční dechové terapie a balančního cvičení s využitím fit-ballu. Konečné vyhodnocení a komparace získaných dat.

Výsledky: Potvrdilo se, že aplikace funkční dechové terapie a balančního cvičení vede u sledovaných osob ke zmírnění bolestivosti a zlepšení svalových dysbalancí v oblasti bederní páteře. Tyto změny vedly k lepšímu pocitu tělesné zdatnosti a pozitivně se projeví v běžné denní činnosti.

Klíčová slova: Lumbosakrální syndrom, funkční dechová terapie, balanční cvičení s fit-balem.