

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv pohybové jógové intervence u pacientů s tinnitem

**Cíle:** Cílem této diplomové práce je zjištění, zda pravidelná jógová pohybová intervence u osob trpících chronickým tinnitem (bez organické příčiny) má vliv na změnu jejich kvality života.

Mezi cíle první části práce patří seznámení se s teoretickými poznatky o tinnitu – jeho klasifikace, etiologie, symptomy, možnosti terapie a další. Druhá část bude formou experimentálně-intervenční studie, do které budou zavzati probandi trpící chronickou formou tinnitu bez organické příčiny. Cílem bude vyhodnotit, zda cíleně sestavený jógový pohybový program má vliv na změnu kvality života u pacientů s tinnitem.

**Metody:** Teoretická část se zabírala danou problematikou formou rešeršního průzkumu z české i zahraniční literatury. V praktické části byl provede experimentální výzkum. Probandi, kteří byli na základě výběrových kritérií zařazeni do výzkumu, byly náhodně rozděleni do dvou skupin. V obou skupinách byl počet 15 probandů, kteří byli testováni na začátku a v závěru výzkumu pomocí dotazníku TSCHQ a THI. Experimentální skupina podstoupila 10 jógových pohybových intervencí, a to 2krát týdně 60 minut pod vedením certifikovaného lektora jógy. Studie trvala celkem 5 týdnů. Kontrolní skupina se neúčastnila těchto intervencí, pouze byla testována výše zmíněnými dotazníky.

Data ze vstupních a výstupních dotazníků byla porovnána u probandů obou skupin, aby se zjistil efekt jógové pohybové intervence na subjektivní vnímání hlasitosti tinnitu (hodnoceno z dotazníku TSCHQ) a na subjektivní vnímání závažnosti tinnitu (hodnoceno dotazníkem THI). Pro vyhodnocení efektu byly využívány metody deskriptivní statistiky a nonparametrických testů, jmenovitě Mann-Whitneyho test a Wilcoxonův test. Hladina významnosti byla stanovena na 5 %.

**Výsledky:** U probandů experimentální skupiny došlo ke snížení průměru subjektivního vnímání hlasitosti tinnitu, a to o 4 body na škále 0–100 hodnocené TSCHQ dotazníkem. Před jógovou intervencí byl u probandů experimentální skupiny průměr hlasitosti 48 bodů a po dokončení 5týdenní jógové intervence klesl průměr na 44 bodů. U kontrolní skupiny byla průměrná hlasitost na začátku výzkumu 50,47 bodů a na konci výzkumu se průměrná hodnota zvedla na 51,67 bodů.

Klesající trend u probandů v experimentální skupině byl i v dotazníku THI, který hodnotí subjektivní závažnost tinnitu. Průměrné THI skóre (0-100) probandů experimentální skupiny bylo na začátku výzkumu 24,93 a po absolvování 5týdenní jógové intervence se průměrná hodnota THI skóre snížila na 22,93. V kontrolní skupině bylo průměrné THI skóre 28,27 jak před začátkem výzkumu, tak po jeho dokončení.

I přes tendenci ke zlepšení u probandů experimentální skupiny, nebylo možné prokázat statisticky významný pozitivní efekt 5týdenní pohybové jógové intervence na chronický subjektivní tinnitus, čímž byly stanovené hypotézy zamítnuty. Protože na 5% hladině významnosti nebylo snížení subjektivního vnímání hlasitosti tinnitu statisticky významné ( $p = 0,267$ ), stejně tak tomu bylo i u snížení subjektivního vnímání závažnosti tinnitu vycházející z THI skóre ( $p = 0,184$ ).

**Klíčová slova:** tinnitus, jóga, pohybová intervence, pránájáma