

POSUDEK VEDOUCÍHO PRÁCE NA BAKALÁŘSKOU PRÁCI

Autor práce: Kateřina Horáková
Název práce: Fyzioterapeuticko-ergonomický pohled na zátěž pohybového aparátu při práci s počítačem.
Rok obhajoby: 2009
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Marcela Šafářová

Práce je napsána na 75 stranách textu (plus přílohy). Autorka čerpala z 56 literárních zdrojů, z toho je 15 elektronických citací, 21 cizojazyčných. Originální součástí práce je informativní leták pro pacienty, který obsahuje jednoduché instrukce a preventivní cvičení pro přetěžované oblasti.

Autorka se zabývá dopadem dlouhodobé práce u počítače na pohybový systém a vznik dalších obtíží. Vzhledem k počtu zaměstnanců, kteří jsou nuceni u počítače strávit celou pracovní dobu, je aktuálnost tématu na místě. Práce je přehledně členěna do šesti kapitol. V *Přehledu poznatků* autorka komentuje základní anatomická východiska a jejich provázanost s funkčními změnami a poruchami. Zmiňuje zdravotní aspekty práce s počítačem a zařadila i kapitolu *Prevence zdravotních aspektů práce s počítačem*. Na závěr teoretického bloku vhodně zmiňuje bezpečnostní požadavky a hygienické limity pro práci s počítačem a jejich legislativní zázemí.

Součástí práce je i velmi podrobně zpracována kazuistika jednoho pacienta, podrobně popisuje jeho vyšetření, dodává fotodokumentaci. Vyšetřuje i ergonomii práce s počítačem v tomto konkrétním případě. Stanovuje krátkodobý rehabilitační plán. Autorka pacienta rovněž podle kineziologického rozboru podrobila terapii, kterou cílila ne lokálně do míst obtíží, ale volila globální přístup. Terapie je členěna na práci s trupem, práci s ramenním kloubem, terapii horní končetiny a terapii ruky. Na závěr této části porovnává změny a shrnuje ve výstupním kineziologickém rozboru. Navrhuje dlouhodobý rehabilitační plán.

V *diskuzi* autorka konfrontuje recentní i starší názory na držení těla vsedě, případně při práci s počítačem. Poukazuje na dynamiku vývoje jak počítačů samotných, tak na vývoj znalostí, jak k potížím vzniklým na podkladě této etiologie přistupovat. *Závěr* shrnuje zásadní souvislost mezi počtem hodin strávených u počítače a obtížemi, které pacient udává.

Název a náplň práce plně koresponduje, cíl byl vytyčen jednoznačně. Teoretický rámec práce odpovídá struktuře a typu práce samotné. Vyzdvihla bych kapitolu *3.4 Prevence zdravotních aspektů práce s počítačem*, kde velmi pěkně a podrobně rozebírá možná preventivní opatření od typu počítače, klávesnice, myši až po způsob sedu, volbu židle, pracovního stolu atp.

Dovolím si zde upozornit na nedostatky, kterých by se autorka měla v příštích pracích vyvarovat:

- citace je **součástí věty**, proto by měla být tečka umístěna za citací např. (Gilbertová, 2002).
- Travell a Simons jsou ve skutečnosti Travellová a Simons
- v soupisu zkratk **chybí zkratky**: SOFI, sy.
- et al. psát s tečkou

Ráda bych autorce **položila tyto otázky**:

- 1) str. 19 ...*dokonce hypermobilita se může stát velkou výhodou*... prosím o bližší komentář, kdy a za jakých okolností je hypermobilita velkou výhodou
- 2) str. 20 ...*Jak je z uvedeného patrné, nejde pouze o antagonisty, ale také o substituce*... prosím vysvětlit, jak je tvrzení míněno
- 3) str. 28 ...*z 82 respondentů mělo 41 CC onemocnění* ... z 82 jakých respondentů ? pacientů? dětí? sportovců? a měli v počtu 41 CC onemocnění, nebo 41%?
- 4) Často se zmiňujete a podrobně o konceptu sedu dle Brüggera, mohla byste okomentovat, v čem spatřujete výhody a v čem nevýhody tohoto typu sedu? Měl by pacient sedět v Brüggerově sedu při 8-10h práci s počítačem?
- 5) str. 70 Prosím vysvětlíte poslední odstavec na této straně...*"Z výše uvedených informací bych ráda rozporovala vzdálenost ... odpadní teplo monitoru."*

Doporučení:

- provázat více teoretickou část tak, aby bylo jasné, proč například píšete o HAZ, o TrP atp., psát text vždy ve vztahu k tématu, které zpracováváte
- pozor na skloňování latinských výrazů a jejich polopočešťování
- shoda podmětu s přísudkem (3x se opakuje *Pacientovy byly podány informace*)
- pokud v kineziologickém rozboru jenom jmenujete anatomické názvy – znamená to, že jste je zaznamenala? že je pacient má? bez dalšího komentáře není třeba uvádět
- při pohledu zepředu jste viděla *caput femoris*?

Závěr: Bakalářská práce **Kateřiny Horákové** je zpracována na velmi dobré úrovni a odpovídá požadavkům kladeným na tento typ práce, proto ji **doporučuji k obhajobě**. Oceňuji píli a samostatnost studentky při shromažďování literárních pramenů, ze kterých citovala a vyzdvihla bych originálním způsobem zpracovaný informativní leták pro pacienty, který může být využit v praxi.

