Abstrakt

Hluboký dřep je základní lidská postura, která se objevuje v ontogenezi, tradičních kulturách i současných pohybových přístupech. Přestože je v praxi využíván jako prostředek ke zlepšení mobility a pohybového komfortu, jeho účinky při pravidelném pasivním setrvávání v této poloze nejsou dostatečně prozkoumány.

Cílem práce bylo zhodnotit, zda čtyřtýdenní intervence spočívající v každodenním setrvávání v pasivní pozici hlubokého dřepu po dobu 10 minut ovlivní rozsah dorzální flexe hlezenního kloubu, minimální výšku podložení pat nutnou k zaujetí hlubokého dřepu a rozsah flexe bederní páteře.

Studie měla charakter nerandomizované kontrolované intervenční pilotní studie. Do závěrečné analýzy bylo zahrnuto 16 účastníků, 8 v intervenční a 8 v kontrolní skupině. Intervenční skupina praktikovala pasivní hluboký dřep po dobu 28 dní, zatímco kontrolní skupina neprováděla specifickou intervenci a byla instruována k zachování běžných pohybových návyků.

Výsledky neprokázaly statisticky významný rozdíl mezi skupinami v žádném ze sledovaných parametrů na hladině významnosti 5 %. U dorzální flexe se rozdíl u levé dolní končetiny blížil hranici významnosti (pravá dolní končetina $p = 0,115$; levá dolní končetina $p = 0,055$). Podobný trend byl zaznamenán u minimální výšky podložení pat, kde došlo v intervenční skupině k většímu snížení než v kontrolní skupině, avšak bez statistické významnosti ($p = 0,060$). U flexe bederní páteře měřené Schoberovou vzdáleností nebyl prokázán efekt intervence ($p = 0,121$). YMCA Sit-and-Reach test rovněž neprokázal specifický efekt intervence na flexibilitu hamstringů a bederní páteře ($p = 0,915$).

Čtyřtýdenní praktikování pasivní pozice hlubokého dřepu nevedlo ke statisticky významným změnám sledovaných parametrů. Výsledky však naznačují možný pozitivní trend v oblasti dorzální flexe hlezenního kloubu a schopnosti zaujmout hluboký dřep, který je vhodné ověřit v dalších studiích s větším počtem probandů.

Klíčová slova: hluboký dřep, dorzální flexe, hlezenní kloub, bederní páteř, fyzioterapie