

Abstrakt

Název práce:

Vliv pohybové léčby a edukace na pacienty s vertebrogenní poruchou v oblasti bederní páteře.

Cíl práce:

Cílem práce je vytvořit vhodný pohybový a edukační program pro osoby s diagnózou vertebrogenního algického syndromu v oblasti bederní páteře a pozitivně tak ovlivnit stav jejich pohybového aparátu, subjektivní hodnocení bolesti a kvalitu života.

Metoda:

Výzkum empirického charakteru, jednoskupinový preexperimentální design, byl proveden v pěti jednorázových případových studiích. Sledován byl vliv pohybové léčby a ergonomické edukace na vertebrogenní bolesti, svalovou dysbalanci a kvalitu života sledovaných jedinců. Vyšetření svalovým testem a testem zkrácených svalů dle Jandy, subjektivní hodnocení bolesti a vyhodnocení BMI, bylo provedeno na začátku terapie, bezprostředně po jejím skončení a s odstupem šesti měsíců.

Výsledky:

Všichni sledovaní jedinci vykazovali při vyšetření na konci terapie zlepšení v oblasti svalové síly, zmírnění svalového zkrácení u predisponujících svalů a subjektivní zmírnění intenzity bolesti. U jedinců s nadváhou a obezitou došlo ke snížení hodnot BMI. Z dlouhodobého hlediska vykazovali další zlepšení ve všech sledovaných kritériích čtyři z pěti sledovaných jedinců.

Klíčová slova:

Vertebrogenní bolesti, svalová dysbalance, funkční poruchy, pohybová léčba, škola zad.