

Posudek vedoucího bakalářské diplomové práce

Autor: Marie Žbánková

Název: Prevence bolestí zad dospělých při práci s počítačem

Vedoucí: Mgr. Martina Ježková

Rok obhajoby: 2010

Rozsah práce: 63 stran textu, 10 stran příloh, 32 literárních pramenů, z toho 8 cizojazyčných

Cílem diplomové práce bylo zjistit prevalenci bolestí zad u dospělých jedinců pracujících s počítačem dle vlastního dotazníku. Dále charakterizovat bolesti zad u těchto probandů a určit základní rizikové faktory vedoucí k obtížím v pohybovém aparátu a zmapovat případnou souvislost mezi pravidelným pohybem a intenzitou bolesti zad.

V první části diplomové práce autorka rešeršně shrnuje a popisuje prevalenci bolestí zad, rizikové faktory vedoucí k přetížení v pohybovém aparátu, biomechanické zatížení páteře při dlouhodobém sedu. Dále je zde věnována kapitola hlubokému stabilizačnímu systému, jehož aktivita je nezbytnou součástí nejen správného sedu.

Autorka velmi podrobně popisuje a shrnuje nashromážděná data z literatury, která se týkají klinických projevů zdravotních obtíží vznikajících při práci s počítačem v jednotlivých úsecích páteře.

V kapitole terapie a prevence se diplomantka opět vrací k nezbytnosti aktivace hlubokého stabilizačního systému, provádění terapie v centrovaných polohách kloubů s využitím častějšího opakování cviků s nižší silou. Velmi obsáhlou a dobře zpracovanou podkapitolou je ergonomie pracovního prostředí a možnosti kompenzačních pomůcek.

Velmi oceňuji kapitolu Výsledky z důvodu přehledného zpracování nasbíraných dat do barevných grafů. Grafy jsou názorné a mnohdy porovnávají více jak dvě proměnné.

Za další dobře zpracovanou kapitolu považuji Diskuzi, která porovnává názory různých zdrojů literatury na toto téma, věnuje se porovnání výsledků publikovaných studií a výsledků diplomové práce a na závěr jsou diskutovány vlastní výsledky.

K bakalářské práci mám následující dotazy a připomínky:

1. V dotazníku postrádám otázku týkající se kvality zraku, jestli daný jedinec nosí brýle, zdali nemá problém se zrakem.
2. Proč si myslíte, že je důležité kontrolovat zrak u lidí, kteří pracují s počítačem a eventuálně, jaký vliv má porucha visu na držení těla např. u PC?
3. Hluboký stabilizační systém, který zmiňujete v rámci práce asi tři krát, bych volila zařadit pro větší přehlednost i do kapitoly, kde se věnujete správnému sedu. Zde mi zcela chybí. Správně to pak máte uvedeno v diskuzi.
4. V práci chybí seznam použitých zkratk

Závěr: práci považuji za pečlivě zpracovanou. Velký přínos má doplnění textu o mnoho tabulek a obrázků. Oceňuji zpracování výsledků do velkého množství přehledných grafů. Kladně hodnotím též velkou samostatnost při zpracování diplomové práce. Autorka zde prokázala svoji schopnost pracovat s literaturou, dobrým způsobem obsáhnout zadané téma, kvalitně interpretovat dosažené výsledky a vyvozovat z nich logické závěry. Práci bych přesto vytkla ne zcela jasné a ucelené řazení kapitol, které bylo pravděpodobně způsobeno nedostatkem celkového času pro závěrečné zpracování diplomové práce.

Práci doporučuji k obhajobě

V Praze, 1. 5. 2010

Mgr. Martina Ježková