

ABSTRAKT

Název práce: Ovlivnění horního zkříženého syndromu kondičním cvičením ve fitness.

The influence of fitness training on upper crossed syndrome.

Cíl: Cílem této práce bylo ověřit, zda neterapeutický přístup – 6-ti týdenní kondiční cvičení ve fitness podle vhodně sestavené cvičební jednotky příznivě ovlivní horní zkřížený syndrom (zkrácené a oslabené svaly, pohybové stereotypy, rozsah pohybu krční páteře) a případné subjektivní obtíže (bolesti hlavy, nespavost, bolest šíje).

Metoda: Soubor tvořilo devět pacientek ve věku 21 – 28 let s horním zkříženým syndromem. Cvičení ve fitness dle sestaveného plánu trvalo 6 týdnů. Před zahájením terapie a po jejím ukončení bylo u všech dívek provedeno vyšetření zkrácených a oslabených svalů dle prof. Jandy, vyšetření vybraných pohybových stereotypů, orientačně vyšetřeno omezení pohybů v krční páteři a ramenních kloubech a pomocí dotazníku zhodnoceny subjektivní obtíže probandů.

Výsledky: Po bloku cvičení došlo k posílení nebo svalová síla zůstala stejná u všech vyšetřovaných svalů s tendencí k oslabení u všech pacientek. Na zkrácených svalech došlo ke změně ve smyslu protažení u osmi pacientek. Z toho u pěti pacientek došlo pouze ke zlepšení, u třech dívek došlo zároveň na některých svalech ke zlepšení a na některých ke zhoršení. A u jedné dívky došlo pouze ke zhoršení, a to na čtyřech svalech. Pohybové stereotypy se nám podařilo zlepšit u sedmi pacientek, a to u šesti se zlepšil jeden pohybový stereotyp a u jedné se zlepšily dva pohybové stereotypy. U dvou pacientek nedošlo k žádným změnám v provedení. U šesti pacientek došlo ke zvětšení rozsah pohybu alespoň u jednoho vyšetřovaného pohybu. U jedné pacientky nedošlo k žádnému zlepšení ani zhoršení a u dvou pacientek došlo ke zlepšení jednoho a ke zhoršení jednoho či dvou testovaných pohybů.

U čtyřech pacientek mělo cvičení ve fitness pozitivní vliv na bolest hlavy. U ostatních pěti pacientek po šestitýdenním cvičení nedošlo ke zlepšení ani ke zhoršení. Nespavost se nám podařilo ovlivnit u dvou pacientek. Pocity napětí, ztuhnutí a bolest šíje se nám ovlivnit nepodařilo.

Klíčová slova: horní zkřížený syndrom, kondiční posilování, bolesti hlavy.