

## **Súhrn**

**Názov:** Hodnotenie efektivity fyzioterapie pri prednej instabilite glenohumerálneho kĺbu u hádzanárov.

**Ciele:** Cieľom tejto diplomovej práce je zhrnúť poznatky o prednej instabilite glenohumerálneho kĺbu u aktívnych hráčov hádzanej. Následne previesť a zhodnotiť efekt trojmesačnej fyzioterapeutickej intervencie založenej na metóde propioceptívnej neuromuskulárnej facilitácii, ktorou sme sa zamerali na jej odstránenie. v konečnej fáze výskumu porovnať výsledky dosiahnuté skupinou podliehajúcou fyzioterapeutickej intervencii a kontrolnou skupinou.

**Metóda:** Experiment bol vykonaný v hádzanárskom družstve HC Slávia Praha u hráčov vo vekovom rozmedzí 15 – 19 rokov. Realizovaný bol pomocou 3 testov hodnotiacich prednú instabilitu glenohumerálneho kĺbu, ktoré boli vyhodnotené 2 nezávislými fyzioterapeutkami a 3 motorickými testami explozívnej sily hornej končatiny. Testovanie prebehlo dvakrát. Pred a po ukončení trojmesačnej fyzioterapeutickej intervencie.

**Výsledky:** Po trojmesačnom období došlo k výraznému zlepšeniu výsledkov v skupine podliehajúcej fyzioterapeutickej intervencii. v testoch hodnotiacich prednú instabilitu glenohumerálneho kĺbu došlo pri výstupnom vyšetrení k eliminácii pozitívneho výsledku v 15 prípadoch. Naproti kontrolnej skupine, ktorá navrátila pôvodné výsledky zo vstupného vyšetrenia o ďalšie 2 pozitívne prípady. Najčastejšie pozitívnym testom prednej instability u oboch skupín bol Apprehension test. v motorických testoch explozívnej sily hornej končatiny došlo v skupine podliehajúcej fyzioterapeutickej intervencii k zlepšeniu vo všetkých testoch u každého jedného probanda tejto skupiny. Priemer celej skupiny preukázal najlepšie výsledky v teste „Hod do diaľky z miesta“, kedy došlo k zlepšeniu o 1,72 m. v kontrolnej skupine došlo k priemernému zhoršeniu všetkých testov. Najhoršie výsledky táto skupiny dosiahla v teste „Hod do diaľky z miesta“, v ktorom došlo k zhoršeniu o 0,45 m.

**Kľúčové slová:** Hádzaná, glenohumerálny kĺb, predná instabilita, propioceptívna neuromuskulárna facilitácia, Thera – Band.