

## Abstrakt

**Název:** Funkční stabilizace a mobilizace páteře u jedinců s chronickými bolestmi zad.

**Cíl práce:** Cílem práce je zjistit, zda zvolená pohybová intervence „Spirální stabilizace a mobilizace páteře“ je účinné cvičení u jedinců s chronickými bolestmi zad.

**Metody:** Jednalo se o kazuistickou studii, která poukázala na sledování pohybové změny jedince v daném časovém období v pre-testu – na začátku studie a post-testu – na konci studie (tj. po šesti měsících). Výzkumu se zúčastnila žena ve věku 42 let s chronickými bolestmi zad a hypestezií na dolní končetině po operačním výkonu výhřezu meziobratlové ploténky L5/S1, navštěvující ambulantně Nemocnici Na Homolce v Praze. Tato žena absolvovala individuální cvičení metodou „Spirální stabilizace a mobilizace páteře“ dvakrát týdně. Pohybový program probíhal individuální formou. Kazuistika byla zaměřena na výstupní proměnné: zkrácené svaly, na svaly oslabené, zlepšena pohyblivost kloubů a zlepšení dysestezie a hypestezie.

**Výsledky:** Výsledky kazuistiky použité u respondentky s chronickými bolestmi zad při vybrané pohybové intervenci pomocí cvičební metody SM systému ukázaly na zlepšení obtíží. První subjektivní zlepšení pocítovala pacientka během třítýdenního každodenního cvičení. Zlepšení bylo objektivně zřejmé až po šesti týdnech cvičení. Nastalo ve svalové síle, svalové flexibilitě i v celkovém držení těla. Jediné, co u pacientky ve větší míře přetrvává, je změněná citlivost v oblasti lýtkového svalu levé dolní končetiny.

**Klíčová slova:** Cvičební metoda, SM systém, aktivní rehabilitační cvičení, pohybové stereotypy, posturální korekce