

## **Posudek vedoucího bakalářské práce**

**Autorka: Martina Miklovičová**

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

**Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.**

**Rozsah: 71 stran textu, 9 příloh**

**Literatura: 32 bibliografických odkazů**

### **Obsah práce:**

Ve své práci se autorka věnuje možnostem konzervativního ovlivnění vertebrogenních obtíží. V teoretické části je podrobně rozebrána problematika anatomie, patofyziologie a terapie bolestí v oblasti páteře. Zvláštní pozornost je věnována cvičební metodě SM-systém (též metoda MUDr. Smíška či metoda Spirální stabilizace a mobilizace páteře). Jedná se o systém dvanácti cviků prováděných ve stoji s uvázaným elastickým lanem, které se doporučují jedincům s funkčními poruchami pohybového systému.

V praktické části autorka zpracovala kasuistiku jedné pacientky, u níž došlo k pozitivnímu ovlivnění bolestí zad přetrvávajících po operaci meziobratlové ploténky.

Otázky k obhajobě:

- 1) Doporučovaných dvanáct cviků probíhá ve stoji, což je poloha, v níž často dochází k zaujímání neideálního držení těla (prohýbání v bedrech, elevace a protakce ramen). Nebylo by z toho důvodu výhodnější začínat cvičení v nějakých nižších polohách a teprve po jejich zvládnutí přistoupit ke cvičení ve stoji a navíc proti pružnému odporu?
- 2) U jakých konkrétních obtíží se z Vašich osobních zkušeností cviky dle SM-systému nejvíce osvědčují? U jakých typů poruch byste je naopak nedoporučila?

### **Hodnocení:**

Autorka bakalářské práce Martina Miklovičová si samostatně vybrala za téma své bakalářské práce léčebně preventivní systém cvičení podle MUDr. Smíška a sledování jeho účinků u pacientů s bolestmi zad. Jako fyzioterapeutka pracující v pražské Nemocnici Na Homolce má s touto problematikou rozsáhlé osobní zkušenosti a to byl pro práci bezesporu velký přínos.

Teoretická část práce vychází z adekvátního množství literatury a je přehledně členěna.

Praktická část splňuje všechny metodologické náležitosti. Cíle, hypotézy a metody výzkumu byly adekvátně stanoveny. Výsledky jsou přehledně uspořádány a v rámci Diskuze uvedeny do širšího kontextu.

I když práce obsahuje drobné formální nepřesnosti a chyby, jako celek splňuje nároky kladené na zpracování bakalářské práce. Její úroveň je velmi dobrá.

Práci tímto doporučuji k obhajobě.

V Praze, 29.4.2014

PhDr. Jitka Vařeková, PhD.