

Abstrakt

Název: Případová studie: Efektivita kompenzačního programu zaměřeného na redukci svalové dysbalance typu horní zkřížený syndrom.

Cíle: Vytvoření teoretického přehledu s kompenzačním programem v rozsahu 10 týdnů, který má za úkol zjistit efekt připravené intervence.

Metody: Práce má povahu případové studie. Případové studie umožňují detailně vhlédnout do problematiky a porozumět jí. Pro sběr dat byly použity metody hodnocení držení těla aspekci, svalový test podle Jandy, test na hlubokou stabilizaci páteře podle Koláře a goniometrické měření rozsahu pohybu v kloubech.

Výsledky: Po desetitýdenní intervenci bylo dosaženo zlepšení v držení těla především v oblasti zvětšené hrudní kyfózy, kterou se podařilo zredukovat. U kloubní pohyblivosti měřené goniometricky došlo ke zlepšení rozsahu pohybu o 27%, nejvýraznější rozdíl byl v extenzi hrudní páteře a to o 213% oproti vstupnímu měření. Zvýšení flexibility bylo též možné pozorovat i při svalovém testu, kde došlo k pozitivnímu ovlivnění téměř všech kompenzovaných svalů. Současně se podařilo potvrdit hypotézu, že aktivace hlubokého stabilizačního systému má vliv na držení těla.

Klíčová slova: vadné držení těla, hluboký stabilizační systém, fázické a posturální svaly.