

Abstrakt

Název: Vliv cvičení jógy na posturální stabilitu u pacientů s roztroušenou sklerózou

Cíle: Cílem práce bylo zjistit, zda má pravidelné cvičení jógy u pacientů s roztroušenou sklerózou vliv na posturální stabilitu a zda dojde k ovlivnění stability během chůze. Dílčím cílem bylo také zjistit, zda má praxe jógových asan, pranayamy a relaxace u těchto pacientů vliv na úzkost a únavu.

Metody: Výzkumu se zúčastnilo 8 pacientů s klinicky diagnostikovanou roztroušenou sklerózou a EDSS ≤ 5 bez předchozí zkušenosti s praxí jógy. Probandi absolvovali tříměsíční program cvičení jógy, který probíhal formou vedených skupinových lekcí 1krát týdně v délce 90 minut. Každá lekce se skládala z praxe pranayamy, sekvence jógových asan a závěrečné relaxace. Mimo to prováděli pacienti i domácí cvičení 2krát týdně alespoň 30 min. Před zahájením a následně po skončení programu bylo provedeno vyšetření posturální stability, vyhodnocení dotazníku subjektivního vnímání stability a vyšetření chůze. Posturální stabilita byla vyhodnocena pomocí dynamického počítačového posturografu Smart EquiTest od firmy Neurocom, na kterém byly vyšetřeny protokoly: Adaptation Test (ADT), Sensory Organisation Test (SOT), Motor Control Test (MCT), Limits Of Stability (LOS) a Unilateral Stance (US). K vyhodnocení subjektivního vnímání stability byly použity standardizované dotazníky Falle Efficacy Scale International (FES-I) a Activities specific Balance Confidence Scale (ABC). Chůze byla vyšetřena pomocí standardizovaných testů Timed Up and Go (TUG), 2 minutovým testem chůze. Ke zhodnocení únavy a úzkosti byly použity standardizované dotazníky Fatigue Severity Scale (FSS) a Beck Anxiety Inventory (BAI).

Výsledky: Z výsledků vyšetření posturografu po absolvování 3 měsíčního programu jógy vyplývá statisticky významné zlepšení hodnocených parametrů posturální stability. Ke zlepšení došlo i v subjektivním vnímání stability a stability chůze. Statisticky významné zlepšení bylo zjištěno i ve vnímání únavy a úzkosti

Klíčová slova: jóga, roztroušená skleróza, posturální stabilita, chůze