

## **Abstrakt**

**Název:** Dysmenorea a možnosti fyzioterapie

**Cíle:** Cílem této práce bylo posouzení vlivu aplikace jednoduchých cviků na chodidla společně s nácvikem aktivace a relaxace pánevního dna u žen trpících dysmenoreou. Dalším cílem této práce bylo zjistit, zda je ošetření pánevního dna per rectum společně se cvičením účinnější než cvičení samotné.

**Metody:** Jedná se o výzkum vedený formou experimentu. Diplomová práce zahrnuje část teoretickou a praktickou. K vyhotovení praktické části bylo použito následujících metod: dotazník (Menstrual Symptom Questionnaire), aplikace jednoduchých cviků na chodidla, na relaxaci a aktivaci pánevního dna, ošetření pánevního dna per rectum a statistické zpracování nasbíraných dat.

**Výsledky:** Menstruační cyklus každé ženy je zcela individuální a každá žena ho vnímá zcela rozdílně. Výsledkem výzkumu bylo zjištění, že aplikace různých fyzioterapeutických konceptů v podobě jednoduchých cviků na chodidla a na relaxaci/aktivaci pánevního dna společně s ošetřením pánevního dna per rectum u žen s dysmenoreou má pozitivní vliv na symptomatologii u dysmenorey. Nebylo zjištěno, že by ošetření pánevního dna per rectum společně se cvičením mělo větší vliv na symptomatologii dysmenorey než samotné cvičení.

**Klíčová slova:** dysmenorea, Menstrual Symptom Questionnaire, pánevní dno, chodidla, cvičení, per rectum