

# ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Jméno, příjmení:** Lucie Benešová

**Vedoucí práce:** Ing. Bc. Adéla Slámová

**Název bakalářské práce:** Možnosti fyzioterapeutických přístupů pro korekci zátěžového držení těla u studentů VŠ

**Podnázev bakalářské práce:** Porovnání kompenzačního cvičení a přístrojové terapie

## Abstrakt bakalářské práce:

Tato bakalářská práce se zabývá aktuální problematikou přetěžování mladé populace v důsledku nadužívání moderních technologií a permanentnímu vystavení neergonomických poloh páteře. Bakalářská práce je rozdělená na část teoretickou a praktickou.

V teoretické části je vysvětlen pojem postura, posturální stabilizace a stabilita. Detailně je popsáno vadné držení těla, jeho příčina a důsledek. Dále práce shrnuje poznatky o diagnostice držení těla, ergonomii či prevenci.

V praktické části jsou zpracované 4 kazuistiky studentů VŠ, které blíže specifikují jejich držení těla. Hlavní metodu sběru dat jsem si zvolila hodnocení dle Kleina, Thomase a Mayera.

Cílem práce je porovnat efekt kompenzačního cvičení oproti přístrojové terapii Upright Go u studentů s vadným držením těla.

Výsledkem této práce je, že kompenzační cvičení má větší pozitivní efekt na držení těla, nežli přístrojová terapie.

**Klíčová slova:** Postura, svalová dysbalance, ergonomie, kompenzační cvičení, moderní technologie