

Souhrn:

Název práce: Vliv míčkové facilitace na účinek cvičení po porodu.

Cíl práce: Ověřit, zda-li má aplikace míčkové facilitace pánve u ženy po porodu vliv na úpravu diastázy břišních svalů a na úpravu porušené funkce svalů pánevního dna.

Metoda: Jedná se o kvalitativní výzkum, ve kterém byla použita metoda kombinovaného (intraskupinového a extraskupinového) experimentu. Studie se zúčastnilo celkem 10 respondentek, které byly losováním rozděleny do dvou skupin A a B. Skupina A cvičila po dobu průběhu šestinedělí zadanou sestavu cviků, skupina B cvičila stejnou sestavu a také prováděla míčkovou facilitaci pánve. Vlastní hodnocení bylo provedeno na základě rozdílů mezi vstupním a výstupním kineziologickým rozborem. Výsledky byly zpracovány v programu Microsoft Office Excel XP.

Výsledky: Potvrdila se první hypotéza, míčková facilitace podpořila účinek cvičení; ve skupině B došlo k úplné úpravě diastázy břišních svalů ve více případech než ve skupině A. Druhá hypotéza se taktéž potvrdila, neboť k úpravě močové inkontinence došlo v kratším časovém intervalu u skupiny B. Oba závěry nelze považovat za obecně platné, neboť výzkum byl proveden pouze na malém souboru sledovaných žen.

Klíčová slova: šestinedělí, cvičení, řízení motoriky, míčková facilitace, diastáza břišních svalů, močová inkontinence.