

ABSTRAKT

Název práce: Vliv pohybového programu na hypermobilitu kolenních kloubů.

Cíl práce: Kompletace informací o konstitucionální hypermobilitě a jejímu vlivu na kolenní klouby, včetně nastínění preventivních opatření.

Navržení vhodného pohybového programu a jeho prověření v praxi.

Metoda: V teoretické části provádíme metodou explorelace zkoumání konstitucionální hypermobility se zaměřením na kolenní klouby.

Praktická část je koncipována jako longitudinální experiment a komparace dvou sledovaných souborů. Sledovali jsme vliv pohybového programu u experimentálního a kontrolního souboru probandů, dále pak účinek tapingové techniky použité pouze u experimentálního souboru.

Pohybový program trval čtyři měsíce, zúčastnilo se ho 20 probandů (17 žen, 3 muži) a byl sestaven převážně z kompenzačních a balančních cvičení.

Vliv programu jsme zhodnotili na základě výsledků použitých vyšetřovacích metod (vyšetření hypermobility, extenze kolenního kloubu, vyšetření Q úhlu a podélného plochonoží, vyšetření zkrácených svalů a velikosti síly svalů dolních končetin, vyšetření rovnováhy a měření bolesti) a anketního šetření pomocí zdravotního dotazníku EQ-5D.

Výsledky: Výsledky potvrdily tři ze čtyř stanovených hypotéz.

Výsledky potvrdily, že pohybový program významně ovlivnil zlepšení sledovaných parametrů u obou souborů.

Průměrné zlepšení nastalo: velikost Q úhlu o 43,8 %, rovnováha o 36,0 %, velikost svalového zkrácení o 18,5 %, přítomnost plochonoží o 15,0 % a stupeň svalové síly o 8,8 %. Velikost hyperextenze byla ovlivněna o 15,0 % a velikost hypermobility o 10,0 % pouze u experimentálního souboru. Subjektivní hodnocení intenzity bolesti bylo sníženo o 39,9 % a hodnocení zdravotního stavu bylo lepší o 20,3 %. Celkem vyšší průměrné procentuální zlepšení měl experimentální soubor (o 7,7 %), kde byla použita tapingová technika.

Klíčová slova: konstitucionální hypermobilita, hypermobilní syndrom, kolenní kloub, stabilita, bolest, posilovací cvičení, balanční cvičení.