

Abstrakt

Název: Vliv zdravotně-kompenzačního programu na postavení nohy adolescentek cvičících aerobik

Cíle: Cílem této práce bylo vytvořit zdravotně-kompenzační program a zkoumat jeho účinnost a vliv na postavení, tvar a zatížení nohy u adolescentek cvičících aerobik.

Metody: V rámci kvaziexperimentu za pomoci kazuistik byl zkoumán vliv zdravotně-kompenzačního programu na nohu u šesti dívek cvičících aerobik ve věku 16-18 let. Výzkumný vzorek byl rozdělen na dvě skupiny – skupina experimentální, která absolvovala cvičení, a skupina kontrolní, která neabsolvovala cvičení. Cvičení dle zdravotně-kompenzačního programu probíhalo po dobu dvanácti týdnů, a to 4x týdně v délce 10-15 minut a zahrnovalo senzoričká i motorická cvičení. Metodami sběru dat při hodnocení před zahájením zdravotně-kompenzačního programu byly kineziologický rozbor a vyšetření podoskopem. Tato vyšetření byla zopakována ihned po ukončení zdravotně-kompenzačního programu a následně ještě po dvou měsících po ukončení programu. Dále byl hodnocen subjektivní pocit bolesti v oblasti nohou pomocí vizuální analogové škály (VAS).

Výsledky: Po zdravotně-kompenzačním programu nedošlo v kontrolní skupině u 2 ze 3 probandek k téměř žádné změně postavení, tvaru ani zatížení nohy. V experimentální skupině došlo u jedné probandky k mírnému zlepšení, pak u druhé k mírnému zhoršení a u třetí probandky byly zaznamenány jen nepatrné změny v zatížení nohy. Po dvou měsících po ukončení zdravotně-kompenzačního programu se postavení, tvar a zatížení nohou experimentální skupiny navrátily do výchozího stavu. Na graf VAS měly významnější vliv další aktivity, které probandky vykonávaly mimo zdravotně-kompenzační program, než zdravotně-kompenzační program samotný.

Klíčová slova: kompenzace, cvičení, plochá noha, aerobik, adolescence