

Abstrakt

Název práce: Prevence syndromu diabetické nohy

Cíle práce: Cílem této práce byla aplikace tří metod cvičení, které mohou ovlivnit rizikové faktory vzniku syndromu diabetické nohy a porovnat efektivitu jednotlivých metod (kondiční cvičení, senzomotorické cvičení a cvičení ve vodní lázni).

Metoda: V práci byla použita varianta experiment a komparace. Podstatou experimentu bylo sestavení pohybových programů, které podporují cévní a nervové zásobení dolních končetin a praktická aplikace těchto metod cvičení na výzkumný soubor. Výzkumný soubor tvořila skupina 20 diabetiků, u kterých trvá onemocnění déle než 5 let, ve věku mezi 60 - 80, muži i ženy. U výzkumného souboru byla postupně provedena aplikace kondičního cvičení, senzomotorické stimulace a cvičení ve vodní lázni. Každá z metod byla aplikována po dobu dvou týdnů, mezi jednotlivými metodami byla časová prodleva rovněž dva týdny pro odeznění změn z předchozího období. Metodou komparace byla porovnána efektivita pohybových programů.

Výsledky: Aplikace metod potvrdila předpoklad, že cvičení zaměřené na zlepšení cévního a nervového zásobení může pozitivně ovlivnit projevy rizikových faktorů vzniku syndromu diabetické nohy. Respondenti před začátkem každé metody označovali projevy, které se vztahují k dolním končetinám a k syndromu diabetické nohy. Hodnotili přítomnost senzitivních projevů jako je snížená citlivost, mravenčení, brnění, bolest, křeče, pálení, pocit chladu, pocit chůze po mechu, zvýšená únavnost nohou. Potíže, které se u nich vyskytovaly, zakreslovali do tělesného schématu. Dále ke každému projevu přiřadili na číselné škále 0 – 4 hodnotu označující intenzitu obtíží. Po skončení jednotlivých metod bylo toto šetření zopakováno. Z výsledků vyplynulo, že nejvyšší efekt měla metoda cvičení ve vodní lázni, kdy došlo ke zmírnění projevů o 34,56 procent.

Klíčová slova: Diabetes mellitus, pohybový program, prevence, rizikové faktory, syndrom diabetické nohy