

POSUDEK OPONENTA

diplomové práce studentky Lucie Telenské s názvem **Vyrovňovací cvičení u lumbosakrálního syndromu.**

FTVS UK

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc.

Oponent práce: MUDr. Michaela Malá

Předložená diplomová práce má rozsah 88 stran, 10 stran tvoří barevné přílohy. V seznamu literatury je uvedeno 42 autorů a 9 internetových zdrojů.

Teoretická část nás seznamuje s anatomií páteře, problematikou lumbosakrálního syndromu od etiologie, symptomatologie a diagnostiky až po terapii a prevenci daného onemocnění. Rovněž se zabývá dýcháním a dechovou terapií. V závěru kapitoly jsou uvedeny základní informace o vyrovnávacích cvičeních s fit-ballem.

Praktická část obsahuje charakteristiku souboru, otázky vstupního a výstupního anketního šetření, popis metodiky použité při vyšetření probandů a aplikovaný cvičební program. Dále autorka uvádí výsledky šetření, které jsou pro větší přehlednost zapsány do tabulek nebo přeneseny do barevných grafů. Získané teoretické poznatky a výsledky výzkumu jsou analyzovány na pěti stranách diskuze a shrnuty v závěrečné kapitole.

Připomínky a dotazy k práci:

1. Na str. 8 a 9 jsou chyby v odborných termínech (m. transversus abdominis, m. ischio-cavernosus, m. bulbocavernosus).
2. Na str. 17 a 20 bych pro lepší srozumitelnost textu místo zkratk NSA a CoP použila nezkrácené výrazy.
3. Prosím, vysvětlíte obsah věty: „Anketní šetření,....., mělo zjistit subjektivní i objektivní vnímání zdravotního stavu (str. 26 a 67).
4. Označení grafu č. 2 jako „Příčiny bolestí“ je dle mého soudu zavádějící. Jedná se o odpovědi na otázku č. 2, tedy za jakých okolností se bolesti nejčastěji objevují a ne, co je jejich příčinou.
5. Pozor na chyby v citacích. Např. str. 33 – Ulbrichová, Riegerová, 2006 chybí takto uvedeno v seznamu literatury, str. 13 a 32 – Hošková, 2000 chybí v seznamu, str. 13 – Hošková, Matoušová neshoduje se rok vydání. Dále nepřesnosti v uvádění kolektivu autorů a nejednotné užití typu písma v seznamu literatury některých monografií.
6. Zajímalo by mě, v jakých podmínkách vyrovnávací cvičení probíhalo, jak dlouho přibližně trvala cvičební jednotka, zda po celou dobu experimentu probíhalo v nezměněné podobě a zda se všichni probandí zúčastnili všech hodin pohybové terapie?
7. U grafů č. 2, 4, 5 a 6 bych pro označení na ose y použila pouze celá čísla.
8. Čím si vysvětlujete velké rozdíly ve výsledcích při vyhodnocení svalového zkrácení naměřené u jednotlivých probandů?
9. Na str. 46 uvádíte, že šetření prokazuje u 4 z 5 účastníků pravidelnou pohybovou aktivitu, u 1 příležitostnou pohybovou aktivitu. Z jakých výsledků toto tvrzení odvozujete? Ve výstupním anketním šetření jste se dotazovala pouze na zvýšení pohybové aktivity během terapie.
10. Máte nějaké vysvětlení pro změnu přístupu k pohybové terapii po skončení dvouměsíčního cvičení? (viz str. 47)

11. Přinesl Vám výzkum a především aktivní účast na pohybové terapii nějaké nové zajímavé zkušenosti, které budete moci v budoucnu využít v praxi?
12. Drobné chyby a překlepy nenarušují srozumitelnost práce.

Závěr:

Předložená diplomová práce experimentálního charakteru přináší důkazy o pozitivním vlivu zvolené pohybové terapie u jedinců s lumbosakrálním syndromem. Přestože autorka sledovala relativně malý soubor (5 probandů), výsledky ukazují jak na ústup bolestí a zlepšení svalových dysbalancí, tak na celkové zlepšení psychického stavu jednotlivých osob. Rozsah teoretické a praktické části je vyvážený, po obsahové i formální stránce vyhovující. V diplomové práci bych však uvítala alespoň jednu až dvě citace ze zahraničních zdrojů a v diskuzní části větší snahu o vysvětlení některých zjištěných skutečností a vyhodnocení kladů či záporů použité formy pohybové terapie. Diskuze autorky je totiž spíše než rozborem získaných výsledků výčtem názorů různých autorů, často bez souvislosti s vlastní prací. Práci doporučuji k obhajobě.

V Praze dne 15.9.2008


MUDr. Michaela Malá