

## Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje problematice pádů u seniorů a možnostem, jak ovlivnit jejich stabilitu a rovnováhu. Prezentuje základní poznatky o příčinách a následcích pádů u seniorů a zamýšlí se nad možnostmi prevence vzniku pádu pomocí fyzioterapie a pohybové aktivity. Zároveň také uvádí stručný přehled a výsledky studií, které pomocí různých forem fyzioterapie a pohybové aktivity usilovaly o ovlivnění stability a prevenci vzniku pádu u seniorů. Většina těchto studií uvádí význam rovnovážných a koordinačních cvičení v kombinaci s odporovým a vytrvalostním lokomočním tréninkem. Mezi nejčastější výsledky fyzioterapie obsahující tyto složky patří zlepšení rovnovážných funkcí, zvýšení svalové síly, redukce četnosti pádů a pokles strachu z pádů. Součástí bakalářské práce je také praktická část, která obsahuje kazuistiky dvou pacientek s rizikem vzniku pádu. U obou pacientek došlo po osmitýdenní individuální fyzioterapii, která obsahovala rovnovážná a kondiční cvičení, ke zlepšení několika parametrů funkčních rovnovážných testů. Také byla provedena dotazníková akce, která sledovala roční výskyt pádů u seniorů. Z výsledků vyplývá pozitivní vliv pohybové aktivity na redukci četnosti pádů u seniorů.