

## **Abstrakt**

**Název:** Rehabilitační cvičení pro primární a sekundární prevenci poškození předního zkříženého vazů

**Cíle:** Hlavním cílem mé práce je seznámit veřejnost s problémem poranění koleních vazů a nabídnout jí řešení. Zaměřím se na popis kolenního kloubu a pak i operaci předního zkříženého vazů jako takovou. Zdůrazním nejčastější příčiny poškození této struktury a možnosti nápravy. V další části práce ukážu možnosti cvičení před a po operaci a pokusím se porovnat jednotlivé přístupy k pohybové aktivitě po operaci. Chci se zaměřit především na možnosti domácího cvičení koleních struktur.

**Metody:** Ve své práci jsem se zaměřil na rešerši dostupné literatury a názory jednotlivých autorů.

**Klíčová slova:** Přední zkřížený vaz, operace, poškození, kompenzační cvičení.