

# POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Autor:** Bc. Dalibor Novák  
**Název:** POSILOVÁNÍ U PACIENTŮ S NESPECIFICKÝMI BOLESTMI  
DOLNÍ ČÁTI ZAD

**Rok obhajoby:** 2012  
**Vedoucí práce:** PaedDr. Petr Tlapák, CSc.

**Téma:** Je a bude aktuální, také proto, že pacientů s chronickou nespecifickou bolestí dolní části zad (CNLBP) bude s postupující hypokinézi spíše přibývat. Práce podporuje v současné době rozvíjený názor (doporučení), že člověk je částečně za stav svého zdraví odpovědný. Další devizou práce je nabídka autoterapie a prevence v prostředí, které podporuje zájem o pohyb (kinetická adherence). Není vše v navrženém přístupu pozitivní, nevýhodou navržené cvičební „autoterapie“ je lidská lenost.

## **Logika a obsah práce:**

Porovnání dvou přístupů, tedy méně a více sofistikovaného cvičení, hodnotím jako stimul k našemu zamyšlení. Vždyť nejen já, ale spousta starších kolegů používající v minulých 30 a více letech analytického zdravotně akcentovaného cvičení (viz např. práce Jandy, Kabelíkové a Vávrové) dosahovala nemalých úspěchů. Totéž platí o některých současných přístupech v zahraničí. Nyní používáme hlavně cvičení vycházející z centračně-stabilizačních principů. Možná odvážně, ale logicky zní otázka autora diplomové práce, zda a jaký je mezi výsledky obou přístupů rozdíl. Diplomant se řešení této otázky zhostil na úrovni magisterské práce: stanovil hypotézy, uskutečnil sledování a zpracoval výsledky jak statisticky, tak logicky.

## **Rozsah a zpracování práce**

Z celkového počtu skoro 120 stran je polovina věnována popisu problematiky, tedy teoretickému úvodu. Používané cvičení sledovaných osob je na dalších deseti, vlastní sledování na dvou a výsledky na dvaceti stranách. Na diskusi a závěr pak připadá 6 stran. V textu je 36 tabulek, 16 sloupcových grafů, 28 obrázků

znázorňujících cviky. Počet literárních zdrojů je asi 68 (nejsou číslovány). Rozsah a zpracování považuji z formálního hlediska za hodný diplomové práce.

### Připomínky a dotazy

1/ Autor se poměrně mohutně rozmáchl v teoretické části popisující velice širokou problematiku bolesti zad. Méně se zabýval teorií **změn stabilizačních a hybných stereotypů**. Na str. 49 sice uvádí, že „CNS neřídí jednotlivé svaly, ale pohyby, respektive svalové souhry během daného pohybu“. A dále, že „Kvalita spuštěné posturální stabilizační souhry je závislá na aferentním setu vstupujícím do CNS“ a že „za nejdůležitější je považována výchozí poloha = atituda“ a nakonec, že souhra je ovlivněna mírou vnější a vnitřní zátěže“.

Rád bych také slyšel názory diplomanta na vlivy cíleného zaměření (přenesení) pozornosti. A také na vlivy konkrétních pokynů trenéra (terapeuta) a na vytváření představ cvičícího. Dotaz vznáším přesto (resp. právě proto), že jsem si vědom, že o této oblasti toho moc nevíme.

2/ Prosím diplomanta, aby se vyjádřil k názoru, zda mohl být výsledek ovlivněn tím, že skupina posilujících (skupina KP) byla oproti „fyzioterapeutické“ (skupina FP) mohutnější (v průměru vyšší a těžší, možná i svalnatější??)..

### Závěr posudku

Předložená diplomová práce Dalibora Nováka svým rozsahem, obsahem i zpracováním **splňuje podmínky** kladené na závěrečnou magisterskou práci. Práci **doporučuji k obhajobě**.

Petr Tlapák

