

Vliv zdravotního cvičení a plavání na ženy po rakovině prsu

Abstrakt

Vymezení problému:

Teoretická část diplomové práce bude věnována průběhu choroby a následné rekonvalescence žen s rakovinou prsu. Uvedeme výčet vhodného zdravotního cvičení, které je aplikovatelné v tělocvičně a na individuální cvičení doma. Další část bude věnována benefitům pohybového programu ve vodě. Zaměříme se hlavně na plavecké způsoby prsa a znak.

Praktická část bude obsahovat data ze vstupní diagnostiky před aplikováním pohybového programu, samotný program a výstupní diagnostiku po čtyřech měsících pohybové intervence.

Cíl práce:

Na základě informací získaných ze vstupní diagnostiky vytvořit pohybový program pro zlepšení stavu pohybového aparátu žen po ablaci prsu složený ze zdravotního cvičení aplikovatelného v tělocvičně a ve vodě.

Metoda řešení:

Probandky podstoupí vstupní diagnostiku, ve které jsou zahrnuty antropometrie, goniometrie a dotazování formou ankety týkající se jejich denních pohybových aktivit. Po čtyřech měsících pohybové intervence následuje výstupní diagnostika shodná s diagnostikou vstupní. Výsledné hodnoty budou porovnány.

Výsledky:

Zjistili jsme, že námi zvolená pohybová intervence je ženami po ablaci prsu akceptována a zvolené cviky jsou ženám příjemné. Aplikací pohybového programu došlo k pozitivnímu ovlivnění vzniku lymfatického otoku na horní končetině a rozsahu ramenního kloubu na straně, na které byl proveden operativní zákrok.

Klíčová slova:

rakovina prsu, zdravotní cvičení, pohybový program ve vodě