

## **Souhrn**

**Název:** Poruchy pohybového aparátu a svalové dysbalance u hráček volejbalu ve věku 15 – 19 let

**Jméno:** Markéta Parkanová

**Obor:** Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených

**Jméno školitele:** Rostislav Vorálek

**Cíle:** Zjistit nejběžnější poruchy pohybového aparátu a svalové dysbalance u hráček volejbalu ve věku 15 – 19 let.

**Metody:** Běžnými vyšetřovacími metodami používanými ve fyzioterapii bylo vyšetřeno 42 aktivních vrcholových hráček volejbalu ve věku 15 – 19 let. Cílem vyšetření bylo zjistit poruchy pohybového aparátu a svalové dysbalance. Vyšetřeny byly dvě skupiny volejbalistek a závěry shrnují výsledky z obou vyšetřovaných družstev

**Výsledky:** Vysoké procento vyšetřovaných hráček trpí poruchami pohybového aparátu, především svalovými dysbalancemi a poruchami ve vzpřímeném držení těla. 83% vyšetřených hráček má nefyziologické postavení páteře v sagitální rovině (kulatá nebo plochá záda), 74% vyšetřených hráček trpí bolestmi zad, přičemž 48% hráček trpí bolestmi bederní páteře a 26% bolestmi v oblasti hrudní páteře. Pánev u velké části vyšetřených hráček (69%) byla ve zvětšené anteverzi a tím u těchto hráček došlo zároveň i k prohloubení bederní lordózy.

U vysokého procenta hráček bylo zjištěno zkrácení m. quadratus lumborum, m. erector spinae, m. iliopsoas a oslabení mm. abdomini (dolní část) a m. gluteus maximus.

U velké části hráček bylo zjištěno také zkrácení m. trapeziu (horní části) a m. levator scapulae, což vede k prohloubení krční lordózy a k svalové nerovnováze v této oblasti. 45% hráček trpí chronickými bolestmi kolenního kloubu, které jsou často způsobeny velkým přetížením a zkrácením svalů v této oblasti – 98% hráček má zkrácené flexory kolenního kloubu, 95% m. rectus femoris, 71% m. tensor fasciae latae a 52% adduktory kolenního kloubu.

**Závěry:** Výsledky vyšetření ukazují, že většina vyšetřovaných hráček trpí takovými poruchami pohybového aparátu, že zahrnutí kompenzačních cvičení do jejich tréninkové přípravy je naprosto nezbytné a mělo by se stát samozřejmou součástí tréninkových plánů

**Klíčová slova:** pohybový aparát, svalové dysbalance, vyšetřovací metody hybného systému, sport, volejbal