

ABSTRAKT

Název práce: Možnost využití aqua-aerobiku v prevenci bolesti zad v průběhu těhotenství.

Title of a work: The possibility of usage aqua-aerobics as a precaution of the low back pain during the gravidity.

Cíl práce: Cílem této práce bylo ověřit, zda lze pravidelným cvičením aqua-aerobiku u vybrané skupiny těhotných žen ovlivnit bolestivost zad a zda toto cvičení může pozitivně působit na jejich celkovou fyzickou i psychickou pohodu během těhotenství.

Metoda: Sledování bylo provedeno formou kasuistické studie 6 osob, zařazených do tříměsíčního cvičení aqua-aerobiku. Jednalo se o skupinové cvičení, které probíhalo 2 x týdně 60 minut. Pro tento výzkum byl vytvořen tzv. účelový dotazník. Tento dotazník zkoumané probandky vyplnily na začátku (20. - 22. týdnu těhotenství) a na konci tříměsíčního cvičebního programu (32. - 34. týdnu těhotenství). Pro lokalizaci bolesti byla použita tzv. mapa bolesti, jejichž hlavním účelem je co nejpřesněji umožnit sdělení "kde to bolí".

Výsledky: Z hodnocení výsledků vybrané skupiny vyplývá, že pravidelným cvičením aqua-aerobiku v průběhu těhotenství je možné pozitivně ovlivnit bolestivost zad a také přispět k udržení celkové fyzické a psychické pohody.

Intenzita bolesti byla snížena u čtyřech, zhoršená u jedné a u jedné zůstala stejná. U frekvence bolesti došlo u tří ke snížení a u tří zůstala stejná. Charakter bolesti u čtyř zůstal stejný a u dvou se změnil.

Všechny pacientky zaznamenaly změny ve smyslu zlepšení fyzické a psychické kondice.

Klíčová slova: těhotenství, aqua-aerobik, bolesti zad, psychická a fyzická pohoda