

## **Abstrakt**

- Název:** Ovlivnění hlubokého stabilizačního systému cílenou pohybovou aktivitou
- Cíle:** Cílem této studie je prokázat vliv terapeutických postupů na hluboký stabilizační systém s využitím některých vyšetřovacích metod a principů používaných v praxi v oboru fyzioterapie.
- Metody:** Rigorózní práce má charakter případové studie. Je zpracována experimentální formou na základě kvalitativního výzkumu. Pro výzkum bylo záměrně vybráno pět klientek, které měly obtíže v oblasti krční, hrudní a bederní páteře. Aplikací cvičebních postupů byla snaha prokázat pozitivní účinek na hluboký stabilizační systém. Z vyšetřovacích metod byly použity: anamnéza, statické orientační vyšetření, goniometrické orientační vyšetření páteře, hodnocení držení těla, vyšetření posturální stabilizace, palpace, stereotyp flexe krku dle Lewita a „S“ reflex. Testování bylo provedeno dvakrát, s odstupem čtyř měsíců.
- Výsledky:** Výsledky prokázaly výrazné zlepšení stavu u čtyř klientek z pěti. Zmírnily se, nebo dokonce vymizely bolesti, parestézie nebo ztuhlost krční, hrudní či bederní oblasti páteře. Zlepšilo se posturální držení a aktivace svalového korzetu. Cvičení také pozitivně působilo na stereotyp dýchání a potvrdila se nutná aktivní spolupráce klientek pro co nejefektivnější účinek na hluboký stabilizační systém.
- Klíčová slova:** páteř, hluboký stabilizační systém páteře, vertebrogenní poruchy, vadné držení těla, cílená pohybová aktivita.