

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

- Jméno a příjmení studenta:** Terezie Veselá
- Studijní obor:** Fyzioterapie
- Oponent bakalářské práce:** Mgr. Martina Hartmanová
- Katedra/ústav:** UFM
- Název bakalářské práce:** **Relaxační techniky a jejich využití ve fyzioterapii funkčních poruch pohybového systému**
- Volba tématu:**
1. Mimořádně aktuální
 2. **Aktuální pro danou oblast**
 3. **Užitečné a prospěšné**
 4. Standardní úroveň
 5. Neobvyklé
- Cíl práce a jeho naplnění:**
1. **Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn**
 2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn
 3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn
 4. Nevhodně zvolený cíl
- Struktura práce:**
1. Originální – zdařilá
 2. **Logická – systémová**
 3. Logická – tradiční
 4. Pro dané téma nevhodná
- Práce s literaturou:**
1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
 2. **Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny**
 3. Dobrá, běžně dostupné prameny
 4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu
- Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):**
1. **Mimořádné, funkční**
 2. Velmi dobré, funkční
 3. Odpovídá nutnému doplnění textu
 4. Nedostačující
- Přínosy bakalářské práce:**
1. Originální, inspirativní názory
 2. Ne zcela běžné názory
 3. **Vlastní názor argumentačně podpořený**
 4. Vlastní názor chybí
- Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:**
1. **Práci lze uplatnit v praxi**
 2. Práci lze uplatnit ve výuce
 3. Vhodná pro publikování
 4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce
- Formální stránka:**
1. **Výborná**
 2. Velmi dobrá
 3. Přijatelná
 4. Nevyhovující

Jazyková stránka:

1. Stylistika a) **výborná**
b) velmi dobrá
c) dobrá
d) nevyhovující
2. Gramatika a) **výborná**
b) velmi dobrá
c) dobrá
d) nevyhovující

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

1. **nemám**
2. mám tyto: ---

Slovní hodnocení dle struktury práce (vyjádřete se prosím k jednotlivým částem práce: teoretická část, metodologie, výsledky, diskuze, závěr):

Bakalářská práce se zabývá problematikou funkčních poruch pohybového aparátu a možnostmi jejich ovlivnění relaxačními technikami, protože psychika má na tyto poruchy velký vliv. Práce je zpracována s pomocí 50-ti zdrojů literatury, bohužel pouze 5 je zdrojů cizojazyčných a autorka pracuje převážně s monografiemi.

V teoretické části práce autorka zpracovala přehledný popis 12-ti relaxačních technik využitelných ve fyzioterapii a dále se zabývá tématy jako je problematika funkčních poruch pohybového aparátu – včetně charakteristiky jejich vzniku, etiopatogeneze, rizikových faktorů a jednotlivých druhů funkčních poruch pohybového systému. Další kapitolou je problematika svalových smyček a svalových řetězců, jelikož se funkční poruchy mohou dále po těchto smyčkách a řetězcích projíkovat do celého těla.

V rámci své praktické části autorka pracovala se třemi probandy s diagnózou funkční poruchy pohybového systému po dobu třech měsíců a u každého z nich provedla 10 individuálních terapií. Při terapiích používala řadu metodik – klasickou částečnou masáž zad a šíje, dvacetiminutový Schultzův autogenní trénink pro navození svalového uvolnění, které podporuje uvolnění duševní. Součástí cvičební jednotky byla i metoda postizometrické relaxace na hypertonické svaly, kterou měli pacienti provádět i doma v rámci autoterapie – k tomuto účelu autorka cviky pro nejčastěji přetěžované svaly zpracovala ve formě brožurky (fotodokumentace s popisem správného provedení cviku), aby bylo zajištěno správné provádění těchto jednotlivých cviků. Jako poslední část terapie byl nácvik jednoduchých dechových cvičení, které také přispívají k navození fyzického a psychického uvolnění.

Po zhodnocení výstupního vyšetření nechybí celkové zhodnocení terapie a navržení dlouhodobého rehabilitačního plánu v metodice a pak i v diskuzi. Cíle práce byly splněny.

Jako drobné výtky uvádím neucelenost popisu svalů hlubokého stabilizačního systému páteře, kde chybí hluboké flexory krku a m. transversus abdominis, o kterých není ani zmínka a přitom jsou nedílnou součástí HSSP. Dále je v práci na s. 100 chybné číslování tabulek, které začíná „Tabulka č. 17“ a přitom se navíc o tabulku ani nejedná. Autorka se v práci nedrží jednotného názvosloví, protože střídavě uvádí respondenti/probandi/pacienti, navíc o respondenty se v rámci této práce ani nejedná.

Tyto výtky převažuje čtivost práce s výbornou stylistikou a minimem překlepů.

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě:

1. **ano**
2. ne

Navrhovaná klasifikace:

1. **výborně**
2. velmi dobře
3. dobře
4. nevyhově

Otázka k ústní obhajobě práce:

Překvapila mě fotografie na s. 92 se základní polohou při praktikování Schultzova autogenního tréninku, kde máte dlaně směrem k zemi, tím pádem ramenní klouby ve vnitřní rotaci – není zde důležité nastavení ramenních kloubů při zajmutí výchozí polohy?

Datum: 13.6.2020

Podpis oponenta bakalářské práce *Martina Hartmanová*