

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Vendula Šimková

Studijní obor: FYZIOTERAPIE

Oponent bakalářské práce: Mgr. Tomáš Hrdý

Katedra/ústav: Ústav fyzioterapie a vybraných medicínských oborů

Název bakalářské práce: Možnosti fyzioterapie u bolesti bederní páteře u lidí se sedavým způsobem zaměstnání

- 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):

Práce se zabývá problematikou bolestí zad spojených se sedavým způsobem zaměstnání a možnostmi jejich fyzioterapeutického ovlivnění. V teoretické části práce se nachází anatomická východiska popisující bederní úsek páteře, mluví se o svalové dysbalanci a dolním zkříženém syndromu, je zde i kapitola věnující se ergonomii a ergonomickým zásadám sledovaným v pracovním prostředí, mj. se mluví o ergonomické sedu a samotné biomechanice sezení. Další kapitolou jsou možnosti fyzioterapeutické intervence s výčtem metod analytických i těch neurofyziologických. Praktická část je zpracována kvalitativní metodikou výzkumu na vzorku 4 probandů. Každý byl vstupně a výstupně vyšetřen, byl stanoven krátkodobý a dlouhodobý rehabilitační. Jednotlivá terapeutická sezení jsou detailně popsána a cviky i fotograficky zdokumentovány v přílohách, což přidává na přehlednosti práce. Jednotlivým probandům se autorka individuálně věnovala a snažila se vymyslet i cviky, které budou aplikovatelné i na pracoviště, což je v adhezenci k terapii důležité. Výzkum trval celkem 3 měsíce a přinesl efekt u všech pacientů. Diskuze je věcná, objevují se zde názory dalších autorů i zamyšlení nad vlastním výzkumným souborem. Výzkumné otázky byly rešerší literatury i vlastním výzkumem zodpovězeny, cíle naplněny. Práce obsahuje bohatou obrazovou dokumentaci, stejně tak seznam literatury je široký.

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. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Jaké ergonomické zásahy byste provedla na pracovišti probanda č.1 kromě edukace o správném sedu?

Datum:..... 25. 2021

Podpis oponenta bakalářské práce.....

