

Abstrakt

Autor

Bc. Markéta Vychodilová

Název

Zhodnocení efektivity fyzioterapeutických postupů v prevenci pádů – literární rešerše

Cíl

Cílem této diplomové práce je zjistit, které fyzioterapeutické metody a techniky jsou v současnosti užívány k prevenci pádů u seniorů, a které z těchto metod se jeví jako nejefektivnější v zajištění prevence pádů. Dále je práce zaměřena na shrnutí aktuálních poznatků o této problematice.

Metody

Práce je zpracována formou literární rešerše a má analyticko-deskriptivní charakter. Použité studie splňují předem stanovená kritéria. Práce je rozdělena do několika částí. V první části, která je nazývána teoretická východiska, jsou popsány zejména fyzioterapeutické metody a techniky, které se v současné době užívají v zajištění prevence pádů u seniorů. Druhá část, část výsledků, shrnuje tyto fyzioterapeutické techniky a metody a hodnotí jejich efekt. Práci zakončuje diskuze, která je zaměřena především na dvě základní výzkumné otázky diplomové práce.

Výsledky

Celkem bylo popsáno 13 randomizovaných kontrolovaných studií a 3 systematické rešerše a metaanalýzy, které splňovaly kritéria pro zařazení do této diplomové práce. Ze studií, rešerší a metaanalýzy vyplývá, že v současné době jsou užívány v zajištění prevence pádů u seniorů tyto fyzioterapeutické techniky a metody: trénink virtuální reality formou hry, celotělové vibrace samostatně, či v kombinaci s odporově balančním tréninkem, balanční trénink s využitím prvků senzomotorické stimulace, silově odporový trénink s využitím pomůcek a posilovacích strojů, multikomponentní funkční kruhový trénink, nácvik chůze v terénních podmínkách, nácvik chůze ve virtuální realitě s využitím rytmického krokového mechanismu, výkonnostní trénink zaměřený na posílení středu těla v kombinaci s posílením extenzorů kolenního a hlezenního

kloubu, trénink okohybných svalů, trénink flexibility formou Pilates, Yogy, balanční trénink formou Tai-chi chuan a Qi-gong, Senzomotorická stimulace, Proprioceptivní neuromuskulární facilitace ad.

Na otázku, která z těchto metod je nejefektivnější v zajištění prevence pádů u seniorů, nelze jednoznačně odpovědět. Nejčastěji užívaný je v současnosti rezistenční trénink v kombinaci s balančními cvičeními a nácvikem chůze.

Klíčová slova

prevence pádu, prevence, pád, fyzioterapie v prevenci pádů, efektivita, fyzioterapeutické postupy, přístupy, sportovní aktivity, senior nebo osoba vyššího věku nebo starší dospělý, falls, prevention, prevention falls, prevention falls physiotherapy, physiotherapy in the prevention of falls, effectiveness, physiotherapeutic procedures, approaches, sports activities prevention falls, senior or elderly people or a person of higher age or older adult, prevencia pádu, prevencia, pád, fyzioterapia v prevencii pádov, efektivita, fyzioterapeutické postupy, přístupy, športové aktivity, senior, osoba vyššieho veku, starší dospelý.