

ABSTRAKT

Tato práce zkoumá souvislost mezi cvičením jógy a primární dysmenoreou. Primární dysmenorea je bolestivá menstruace, která postihuje zejména mladé ženy v reprodukčním věku. Míra incidence dosahuje 30 – 50 %.

Cílem této práce bylo zjistit, zda cvičení vybraných jógových pozic bude mít vliv na intenzitu bolesti a menstruační obtíže u žen s primární dysmenoreou.

Data do studie byla získána na základě dotazníkového šetření a vytvořeného metodického cvičebního programu, které probíhalo od května do září 2021. Participantky do studie byly získány prostřednictvím sociálních sítí. Vstupním kritériem bylo věkové rozmezí stanovené na 20 – 30 let a dlouhodobě bolestivá menstruace. Zájem o vstup do studie projevilo 57 žen, studii jich dokončilo celkem 50. Průměrný věk v intervenční i kontrolní skupině byl 22,7 let. Vylučovacími kritérii byly prodělaný porod, interrupce či potrat, gynekologická operace, stanovená patologie pánevního dna či jiná dysfunkce.

Intenzita bolesti byla hodnocena pomocí vizuální analogové škály na stupnici 0 – 10 v období 4 menstruačních cyklů. Subjektivní hodnocení zkušeností se symptomy během premenstruační a menstruační fáze cyklu bylo evaluováno na začátku a na konci terapie pomocí standardizovaného dotazníku Menstrual Distress Questionnaire, kde bylo hodnoceno celkem 46 příznaků.

Intervenční skupina podstoupila cvičební program sestávající ze 17 jógových pozic – asán, v délce 30 minut dvakrát týdně po dobu 16 týdnů. Cvičení bylo doplněno o zahřívací sestavu a závěrečnou relaxaci.

Ke statistickému vyhodnocení hypotéz byl použit dvouvýběrový t-test. Hypotéza H1 i H2 byla potvrzena na hladině statistické významnosti $\alpha = 0,05$, p-hodnota u obou hypotéz nabyla hodnoty $p < 0,001$.

Hlavním výstupem této studie je potvrzení, že cvičení jógy má vliv na intenzitu bolesti a menstruační obtíže u žen s primární dysmenoreou.

Klíčová slova: jóga, primární dysmenorea, menstruace, bolest, menstruační obtíže