

Obsah

1	Úvod	8
2	Přehled poznatků	10
2.1	Chronická nespecifická bolest dolní části zad	10
2.1.1	Definice a epidemiologie.....	10
2.1.2	Etiologie	10
2.1.3	Bio-psycho-sociální model nemoci a bolesti zad	10
2.1.4	Léčba – doporučené postupy	11
2.2	Jóga	12
2.2.1	Krátký historický přehled	12
2.2.2	Výzkum léčebných účinků jógy ve světě a v ČR	13
2.2.3	Jóga v léčbě chronické bolesti – potenciální mechanismy působení	15
2.2.4	Jóga v léčbě bolestí zad	17
2.2.5	Odlišnosti a potenciální výhody jógy oproti jiným cvičením	20
3	Vymezení výzkumného problému a cílů	22
3.1	Výzkumný problém.....	22
3.2	Výzkumné cíle	23
4	Sestavení jógové intervence	24
4.1	Možnosti výběru vhodných jógových pozic k ovlivnění bolestí zad	24
4.1.1	Výběr jógových pozic v nejrozsáhlejších studiích jógy a bolestí zad	25
4.1.2	Jógové pozice z pohledu elektromyografie	26
4.1.3	Jógové pozice z pohledu funkční anatomie.....	28
4.1.4	Jóga a neurovědy	29
4.2	Vlastní výběr ásan pro pacienty s bolestmi zad	29
4.3	Obecná struktura jógové lekce a obecné principy provádění ásan	35
5	Metodika klinické studie	37
5.1	Design studie.....	37

5.2	Výzkumné hypotézy.....	37
5.3	Proměnné.....	37
5.4	Výzkumný soubor	39
5.4.1	Inkluzní kritéria	39
5.4.2	Exkluzní kritéria	39
5.4.3	Velikost vzorku	39
5.4.4	Základní charakteristiky výzkumného souboru.....	39
5.5	Přidělení účastníků do skupin a průběh studie	40
5.6	Etické aspekty	44
5.7	Popis jógové a rehabilitační intervence.....	44
5.7.1	Popis jógové intervence.....	44
5.7.2	Popis rehabilitační intervence.....	46
5.8	Sběr dat.....	46
5.8.1	Vizuální analogová škála bolesti (VAS)	46
5.8.2	Oswestry Disability Index (ODI, česká verze 2.1a)	47
5.8.3	Vyšetření rozsahu pohybu – Thomayerův a Schoberův test	47
5.8.4	Vyšetření prahu bolesti tlakovým algometrem.....	48
5.8.5	Sebeposuzovací stupnice deprese (Self-rating Depression Scale, SDS)	49
5.8.6	Dotazník efektivního copingu bolesti (DECB)	49
5.9	Statistické zpracování dat.....	50
6	Výsledky.....	52
6.1	Výsledky hlavních parametrů – stupeň bolesti a stupeň disability	52
6.2	Výsledky měření rozsahu pohybu a tlakové algometrie	55
6.3	Výsledky stupně deprese a copingu bolesti	58
6.4	Porovnání velikosti účinku u vybraných parametrů.....	60
6.5	Analýza respondentů pro parametr bolest.....	60
6.6	Korelace doby cvičení a změny bolesti.....	62

6.7	Souhrn výsledků a vyjádření k jednotlivým hypotézám	63
7	Diskuse	66
7.1	Porovnání výsledků s jinými studii	66
7.2	Sekundární analýza dat	69
7.3	Rozdílné výsledky v první a druhé fázi studie	69
7.4	Zvládání ásan	70
7.5	Nežádoucí účinky	70
7.6	Limity studie	71
7.7	Doporučení pro případný další výzkum a pro praxi	71
8	Závěr	73
9	Souhrn	75
10	Summary	77
11	Referenční seznam	79
	Seznam tabulek, obrázků a zkratk	88
	Příloha – informační leták pro pacienty	91